

10月 夕食 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
チキンスパイ焼 えびフライ 切干大根煮 海鮮焼売	赤魚西京漬焼 野菜かき揚 麻婆豆腐 ウインナーオムレツ 餃子フライ	豚カツ玉子あんかけ いか味噌漬焼 蓮根胡麻金平 かに焼売	銀鮭塩焼 鶏天 金平牛蒡 焼売 玉こんに煮	豚ロースたれ焼 えびカツ マロニー中華炒め ヒビンバ 厚揚げ生姜焼												
エネルギー 469 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 29.0 g 食塩 2.5 g												
9	10	11	12	13												
	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 切干大根煮 枝豆焼売 小松菜ひたし	ヒレカツ えびバーグ すき昆布煮 厚揚げ生姜焼 厚焼玉子	鯖塩焼 つくね焼 竹輪チーズ磯辺揚 麻婆豆腐 旬菜玉子焼 和風春雨	鶏味噌漬焼 ポテトフライ 五目ひじき煮 焼売 蒸南瓜												
	エネルギー 420 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 2.2 g												
16	17	18	19	20												
牛焼肉 鮭キャベツメンチ 筍土佐煮 五目玉子焼 ほうれん草おかかあえ	鯖味噌煮 厚焼玉子 揚餃子 金平牛蒡 肉団子 小松菜ひたし	チキン竜田 白身魚味噌漬焼 だし巻玉子 すき昆布煮 かに焼売 大豆そぼろ系こん	鯖ねぎ塩オイル焼 ごぼうメンチ 鶏肉八幡巻 枝豆がんも 海鮮焼売 キムチもやし	タンドリーチキン いかフライ 味噌田楽(厚揚・ソニヤ) 焼はんぺん												
エネルギー 428 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.8 g												
23	24	25	26	27												
白身魚西京漬焼 竹輪チーズ磯辺揚 かに焼売 ジャーマンポテト 厚焼玉子	鶏唐揚黒酢ソース ウインナー玉子巻 マロニー中華炒め 玉こんに煮	豚肉生姜焼 野菜オムレツ 里芋・花さつま煮 塩やきそば	銀鮭塩焼 いか天ぷら そぼろ春雨 肉団子 小松菜ひたし	ハンバーグトマトソース オムレツ えびフライ 金平牛蒡 厚揚げ煮												
エネルギー 355 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.0 g												
30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>表示されている栄養価は主食分を除きます。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>普通盛</td> <td>412kcal</td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> </tr> </tbody> </table> </div>				エネルギー	たんぱく質	小盛	320kcal	5.5g	普通盛	412kcal	7.0g	大盛	481kcal	8.2g
	エネルギー				たんぱく質											
小盛	320kcal	5.5g														
普通盛	412kcal	7.0g														
大盛	481kcal	8.2g														
鮭ムニエル えびカツ ウインナー 筍煮 肉団子 なます	豚カツ玉子あんかけ いかステーキ えび焼売 蓮根胡麻金平 厚揚げ生姜焼 ヒビンバキムチ															
エネルギー 396 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.2 g															

大根

大根は上の方が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。調理法に応じて、使う部位を選びましょう。葉に近い首の部分は甘みが強く、やや固めなので、おろしやサラダに。おろすとビタミンCが減少するので、酢を加えるとよいです。

やわらかい中央部分は、おでんやふろふきなどの煮物向きです。先端付近は、辛さを活かして、薬味などに使ってみましょう。

大根の上手な茹で方苦みを残さないように下ゆでするにはコツがあります。

- ①大根は3~4センチの輪切りに。米の研ぎ汁を使用するか、ティーバッグにスプーン1杯の米を入れ、水を張った鍋に大根といっしょに入れる。
 - ②煮立ってきたら、竹串が通るまでゆっくり茹でる。
 - ③茹であがったら水にとり、ぬめりを落とす。
- 下茹でした大根は、ぶりや豚肉といっしょに煮たり、おでんやふろふきにしたりできる。

・材料入手の都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。
・当社のお弁当には保存料などの添加物を使用しておりませんので、お早目にお召し上がりください。



お料理 **武蔵野**

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索