

11月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		鯖ソテー ビーフシチューコロッケ 越前玉子 もち巾着煮 肉団子 エネルギー 402 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.6 g	豚肉生姜焼 中華玉子 白身天ぷら がんも・竹輪煮 野菜焼売 エネルギー 433 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.6 g	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 文化の日 </div>	白身魚みりん醤油焼 いか天ぷら 厚焼玉子 麻婆豆腐 肉団子 エネルギー 447 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.8 g
	6	7	8		9
鶏竜田揚 秋刀魚塩焼 ウィンナー ビーフンカレーソテー 五目玉子焼 エネルギー 498 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 4.4 g	赤魚ソテー ハムカツ だし巻玉子 メンマ野菜ソテー さつま揚煮 エネルギー 357 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.3 g	ヒレカツ 野菜ひじき豆腐ステーキ 切干大根ベーコン炒煮 旬菜玉子焼 エネルギー 342 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 2.5 g	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 五目ひじき煮 ポテトフライ エネルギー 331 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.3 g	銀鮭塩焼 七福米 入ごはん 野菜かき揚げ つくね串 すき昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 350 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.2 g	鶏唐揚 白身魚塩焼 かに豆腐鶏そぼろかけ 海鮮焼売 エネルギー 478 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 4.1 g
13	14	15	16	17	18
豚肉味噌だれ焼 中華玉子 いかリングフライ マロニー中華炒め かに焼売 エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.5 g	ほっけ塩焼 鶏天ぷら ねぎ玉子ロール 里芋・さつま煮 海鮮焼売 エネルギー 349 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 5.6 g	メンチカツ いか味噌漬焼 枝豆腐 蓮根胡麻金平 めかぶ エネルギー 347 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.8 g	鯖バジル風味ソテー 魚肉ソーセージチーズスクツ ほうれん草えび焼売 金牛牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 414 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.3 g	鶏味噌漬焼 鮭キャベツメンチ ウィンナー ポテト金平 野菜焼売 エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.0 g	ハンバーグデミグラスソース オムレツ 麻婆豆腐 エネルギー 414 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.2 g
20	21	22	23	24	25
鶏唐揚黒酢ソース ハムチーズピカタ がんも・竹輪煮 コーン焼売 エネルギー 454 kcal 蛋白質 28.3 g 食塩 3.6 g	まぐろねぎ塩オイル焼 マーボー豆腐コロッケ ねぎ玉子ロール すき昆布煮 肉団子 エネルギー 363 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 2.2 g	鯖味噌煮 かにかまフライ だし巻玉子 筍・わかめ煮 鶏つくね エネルギー 386 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.1 g	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 勤労感謝の日 </div>	白身魚西京漬焼 五目炊込 ごはん 野菜かき揚げ 鶏つくね ビーフンたらこソテー 海鮮焼売 エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.0 g	チキンステーキおろしソース 鯖フライ えび焼売 かに豆腐そぼろかけ エネルギー 353 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 4.0 g
27	28	29		30	
豚カツ玉子あんかけ えびバーグ ウィンナー 五目ひじき煮 筍焼売 エネルギー 426 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.3 g	ぶりソテー 塩だれメンチ 厚焼玉子 旬昆布煮 エネルギー 320 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 2.6 g	豆腐野菜バーグチリソース 鱈メンチカツ 蓮根胡麻金平 エネルギー 350 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.3 g	鶏たれ焼 秋刀魚フライ ねぎ玉子ロール たこさつま煮 肉焼売 エネルギー 478 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.5 g		

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載いたします。
 ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

	エネルギー	たんぱく質	食塩	
白米	小盛	320kcal	5.5g	
	普通	412kcal	7.0g	
	大盛	481kcal	8.2g	
七福米 (10日(金))	小盛	320kcal	5.7g	
	普通	407kcal	7.2g	
	大盛	480kcal	8.6g	
炊込 (24日(金))	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

最新の食品衛生管理手法を導入し安全、安心、清潔を実践した最新設備にて、絶対に食中毒は出さない信念でお弁当をお届け致します。

・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、午後1時までにお召し上がりください。

春菊

栄養価の高い緑黄色野菜で、カロテンの含有量はほうれん草以上。カロテンは抵抗力をつけて風邪などの感染症を予防し、ミネラル類は貧血、骨粗鬆症の予防などに効果があります。
 また、独特の香りの成分は、食欲の増進、胃もたれの解消、消化促進などの働きがあります。

春菊のペーストレシピ

- 春菊の葉 1束
- 松の実 大さじ1
- パルメザンチーズ 大さじ3
- にんにく 2片
- オリーブ油 大さじ4
- 塩 少々



↑材料をすべてミキサーにかけ、ペーストにする。バジルペーストと同様に使うことができます♪



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