

11月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		トマトソース包みバーグ 鯖大葉フライ もち巾着煮	タンドリーチキン あじメンチカツ がんも・竹輪煮	○ 文化の日
		エネルギー 369 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.3 g	
6	7	8	9	10
ぶりペッパーソテー えびマヨフライ ビーフンカレーソテー	メンチカツ チーズオムレツ メンマ野菜ソテー	鯖塩焼 チーズはんぺんフライ 肉団子 切干大根ベーコン炒煮	鶏唐揚黒酢ソース 海鮮焼売 五目ひじき煮	ロース豚カツ 七福米入ごはん いか味噌漬焼 すき昆布煮
エネルギー 373 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 4.1 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.6 g
13	14	15	16	17
白身魚フライ ハムチーズピカタ えび焼売 マロニー中華炒め	チキンステーキ 舞茸ベーコンクリームコロッケ 里芋・さつま揚煮	白身魚みりん醤油焼 かき揚げ 野菜入つくね 蓮根胡麻金平	豚肉生姜焼 ほたて風味カツ 金平牛蒡	えびカツ チキン南蛮 ポテト金平
エネルギー 439 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 275 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.0 g
20	21	22	23	24
ホッケ塩焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 がんも・竹輪煮	トマト煮込ハンバーグ オムレツ いかリングフライ すき昆布煮	鶏たれ焼 チーズクリームコロッケ 筍・わかめ煮	○ 勤労感謝の日	鶏竜田揚おろしソース 五目炊込ごはん 山芋いかさつま焼 ビーフンたらこソテー
エネルギー 312 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 5.1 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.6 g		エネルギー 370 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 2.2 g
27	28	29	30	
赤魚西京漬焼 いか天ぷら だし巻き玉子 五目ひじき煮	チキンカツみぞれなめ茸 玉子焼 ウィンナー 筍昆布煮	銀鮭塩焼 すきやき風フライ 肉団子 蓮根胡麻金平	チーズハンバーグ 玉子サラダフライ たこさつま・蓮根煮	
エネルギー 338 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 12.5 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。



にら

にら特有の強い香り成分は、ビタミンB₆の吸収率をアップし、糖分の分解を促進するので、ビタミンB群の豊富なレバーや豚肉との相性は抜群です。さらに血行をよくして体を温め、胃腸の働きを助けるので、風邪の予防や病後の回復にも効果があります。
また、二日酔いにはにらの味噌汁が効くと言われてます。花粉症にも有効なので、免疫力を高める為にも春になる前から常食しましょう。

根本も栄養豊富！！

にらの根元の白い部分には、香りと味のもとになるアリシンが葉元の4倍。うまみとシャキシャキ感の為にも、切り捨てないように。



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