

11月 夕食 献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		チキンスライス焼 かにかまフライ 麻婆豆腐 南瓜焼売 ほうれん草おかか和え エネルギー 484 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 2.5 g	白身魚照焼 厚焼玉子 かき揚げ 里芋・さつま煮 肉団子 小松菜ひたし エネルギー 353 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.5 g	○ 文化の日
6	7	8	9	10
銀鮭塩焼 ウイナーフライ 旬菜玉子焼 筍土佐煮 高菜入饅頭 こんにゃく煮 エネルギー 379 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.4 g	トマト包みハンバーグ えびフライ オムレツ すき昆布煮 がんと煮 山菜ピビンバ エネルギー 336 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.3 g	豚ロースたれ焼 あじフライ 金平牛蒡 五目玉子焼 エネルギー 430 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 2.6 g	鯖バジルソテー 春巻 ウイナー がんと・竹輪煮 鶏八幡巻 しそひじき エネルギー 441 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.6 g	鯖竜田揚黒酢ソース 焼売 ビーフソテー 越前玉子 ゆず切干大根 エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.6 g
13	14	15	16	17
白身魚西京漬焼 鶏天ぷら ピビンバ 肉団子 厚焼焼 エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.5 g	豚カツ玉子あんかけ いか味噌焼 里芋煮 玉こん煮 ゆず切大根 エネルギー 329 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.5 g	赤魚西京漬焼 かき揚げ 五目玉子焼 蓮根金平 肉団子 春雨サラダ エネルギー 376 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.7 g	タンドリーチキン 野菜コロッケ 味噌田楽(里芋・じゃが) 海鮮焼売 ほうれん草おかか和え エネルギー 380 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.6 g	鯖味噌煮 三色野菜揚 ねぎ玉子ロール 五目ひじき煮 肉団子 大根なます エネルギー 383 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.6 g
20	21	22	23	24
鮭ムニエル えびカツ 筍煮 海鮮焼売 山菜ピビンバ エネルギー 369 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.3 g	デミグラス煮込 ハンバーグ 焼南瓜 いかフライ 金平牛蒡 焼はんぺん エネルギー 443 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 4.6 g	ヒレカツ 野菜オムレツ 春雨サラダ 枝豆がんと 高菜入饅頭 エネルギー 405 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.6 g	○ 勤労感謝の日	鶏竜田揚おろしポン酢ソース 秋刀魚塩焼 がんと・竹輪煮 ウイナー玉子巻 キムチもやし エネルギー 430 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.1 g
27	28	29	30	
鯖塩焼 かにかまフライ だし巻き玉子 そばろ春玉 肉団子 小松菜ひたし エネルギー 428 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.9 g	豚ロースたれ焼 白はんぺんフライ すき昆布煮 越前玉子 ピビンバキムチ エネルギー 393 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.5 g	鶏唐揚黒酢ソース 海鮮焼売 マロニー中華炒め 厚焼玉子 エネルギー 443 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 g	豆腐ハンバーグチリソース 秋刀魚竜田揚 ウイナー 切干大根煮 鶏肉八幡巻 卵の花 エネルギー 452 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.7 g	

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通盛	412kcal	7.0g

・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。

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	大きじ1
バルメザンチーズ	大きじ3
んにく	2片
オリーブ油	大きじ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