

10月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
鶏味噌漬焼 いかフライ ウィンナー ビーフンたらこソテー 五目玉子焼 エネルギー 428 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.1 g	白身魚フライ ハムチーズピカタ 肉団子 絹揚・さつま煮 かに焼売 エネルギー 458 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.8 g	鯖ソテー フライドチキン 越前玉子 金平牛蒡 豆腐焼売 エネルギー 379 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.3 g	豚カツ玉子あんかけ いかステーキ 筍・わかめ煮 野菜焼売 エネルギー 388 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g	鮭塩焼 七福米入ごはん 揚餃子 厚焼玉子 たこさつま・がんも煮 蓮根挽肉照焼 エネルギー 422 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 4.2 g	鶏唐揚中華ねぎソース 秋刀魚塩焼 マカロニベーコンサラダ 枝豆がんも煮 エネルギー 476 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.4 g
8	9	10	11	12	13
	鶏天ぷら 赤魚塩焼 もち巾着煮 越前玉子 エネルギー 467 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 2.7 g	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 厚揚・竹輪煮 ポテトフライ エネルギー 399 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.6 g	えびカツ チキンステーキ ウィンナー ポテト金平 さつま揚煮 エネルギー 420 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 4.0 g	鯖塩焼 えび春巻 つくね串 マロニー中華炒め 厚焼玉子 エネルギー 370 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.3 g	メンチカツ マス塩麹漬焼 コーン焼売 麻婆豆腐 厚焼玉子 エネルギー 462 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.4 g
	15	16	17	18	19
白身魚みりん醤油漬焼 かき揚 かに焼売 蓮根胡麻金平 肉団子 エネルギー 354 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.9 g	チーズハンバーグ アスパラクリームコロッケ 五目ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 337 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩 3.1 g	豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかリングフライ もやし中華風炒め 筍焼売 エネルギー 394 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.3 g	鶏竜田揚 鱈塩焼 切干大根炒め がんも煮 エネルギー 434 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.4 g	鯖西京漬焼 揚えび餃子 つくね ビーフンソテー 厚揚煮 エネルギー 325 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.0 g	鯖竜田揚甘酢あんかけ 玉子ロール 里芋・さつま煮 蓮根挽肉照焼 エネルギー 373 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.2 g
22	23	24	25	26	27
チキンたれ焼 ツナマヨコーンフライ ねぎ玉子ロール マロニー和風炒め かに豆腐 エネルギー 426 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.4 g	豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 金平牛蒡 海鮮焼売 エネルギー 397 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.5 g	鯖味噌煮 かにかまフライ 肉団子 ポテト金平 ウィンナー玉子巻 エネルギー 490 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 2.9 g	牛焼肉 野菜コロッケ がんも・竹輪煮 野菜焼売 エネルギー 434 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.3 g	白身魚西京味噌漬焼 五目炊込ごはん はんぺんフライ 旬菜玉子焼 筍・わかめ煮 肉団子 エネルギー 337 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.9 g	ささみカツ まぐろ塩麹漬焼 だし巻玉子 麻婆豆腐 エネルギー 459 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 2.9 g
29	30	31			
チーズメンチカツ いか味噌焼 ウィンナーオムレツ すき昆布煮 肉焼売 エネルギー 376 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.9 g	ほっけ塩焼 竹輪磯辺天 筍焼売 蓮根胡麻金平 肉団子 エネルギー 333 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.9 g	鶏唐揚中華ねぎソース かれい塩焼 筍昆布煮 海鮮焼売 エネルギー 407 kcal 蛋白質 23.8 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 《5日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《26日(金)》	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.5g	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。

りんごは効能たっぷりの万能果物

人類が食した最古の果物がりんご。その起源はおおよそ8000年前と言われています。日本での栽培は明治時代に始まり、戦後、接ぎ木技術の進歩にともなって、品種改良が盛んにおこなわれるようになりました。

栄養価が高いため、欧米では昔から『一日一個のりんごは医者を選ばない』といわれてきました。

高血圧予防、コレステロール低下、便秘改善、疲労回復、虫歯予防や発育促進など多くの効能が知られ、ポリフェノールによる抗酸化作用や老化防止効果も期待されています。

保存方法

一つずつビニール袋に入れ、空気が入らないように結び、冷蔵庫に入れます。そうすることによって数か月も保存が可能です。



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