

10月 ゆりランチ 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
鮭塩焼 鶏つくね かき揚げ ビーフンたらこソテー	鶏たれ焼 ほたて風味カツ 焼売 絹揚・さつま煮	白身魚フライ 和風ハンバーグ 金平牛蒡	鯖西京漬焼 揚げ餃子 ねぎ玉子ロール 筍・わかめ煮	豚カツ 七福米入ごはん オムレツ たこさつま・がんも煮
エネルギー 354 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 309 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 3.1 g
8	9	10	11	12
	豚肉生姜焼 フィッシュフライ もち巾着煮	ビーフメンチカツ チーズオムレツ 厚揚・竹輪煮	ぶりペッパーソテー ベーコンマスタードフライ ポテト金平	ささみカツ 玉子ロール マロニー中華炒め
	エネルギー 474 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 337 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 2.5 g
15	16	17	18	19
チーズハンバーグ いかフライ 蓮根胡麻金平	鶏唐揚 トマトオムレツ 五目ひじき煮	鱈フライ チーズ入つくね焼 えび焼売 もやし中華風炒め	白身魚ソテー 玉子ハムフライ 揚げ餃子 切干大根炒め	塩レモンチキンカツ 野菜豆腐ステーキ 肉団子 ビーフンソテー
エネルギー 369 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 2.3 g
22	23	24	25	26
えびカツ つくね大葉巻 マロニー和風炒め	豚肉味噌だれ焼 黒はんぺんフライ 金平牛蒡	チーズメンチカツ 野菜豆腐ステーキ ポテト金平	鯖みりん醤油漬焼 だし巻玉子 えび春巻 がんも・竹輪煮	鶏照焼 五目炊込ごはん たこカツ 筍・わかめ煮
エネルギー 389 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.3 g
29	30	31		
豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 すき昆布煮	カレーコロケ 鮭西京焼 蓮根胡麻金平	ほっけ塩焼 フライドチキン だし巻玉子 筍・わかめ煮		
エネルギー 384 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 307 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 4.3 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。

ごま

昔から『不老長寿の薬』とまで言われていたごまは、栄養の宝庫。なかでも注目されているのが、脂質に含まれるゴマリグナン。ここにもっとも多く含まれるセサミンには強い抗酸化作用があり、老化防止、肝機能の改善、悪玉コレステロールを低下させて動脈硬化を防ぐ、血圧を下げるなどの効果が期待できます。

食べる直前に播る

ごまは、すればかたい皮を壊せるので、含まれている高い栄養素を体内に吸収しやすくなります。ただし時間が経つと、せっかくのリノール酸が酸化してしまうので食べる直前がおすすめです。



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