



# 10月 夕食 献立表



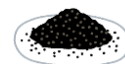
月 1	火 2	水 3	木 4	金 5												
<b>鶏竜田揚おろしソース</b> <b>メルルーサ塩焼</b> ひじき煮 こんにゃく味噌田楽	<b>ぶりソテー</b> <b>チーズメンチカツ</b> ビーフンソテー かに焼売	<b>トマト煮込ハンバーグ</b> オムレツ いかリングフライ そぼろ春雨 枝豆焼売	<b>鯖塩焼</b> 大葉巻つくね焼 かにかまフライ 麻婆豆腐 旬菜玉子焼	<b>チキントマト煮</b> はんぺんフライ 蓮根金平 焼売												
エネルギー 328 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 30.2 g 食塩 3.8 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.5 g												
8	9	10	11	12												
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <span style="color: red; font-weight: bold;">体育の日</span> </div>	<b>鯖味噌煮</b> 厚焼玉子 竹輪磯辺天 金平牛蒡 肉団子	<b>豚カツ</b> 玉子あんかけ いかステーキ ポテトサラダ 高菜入饅頭	<b>鯖ねぎ塩オイル焼</b> <b>ハムカツ</b> 焼売 蓮根金平 越前玉子	<b>チキン照焼</b> <b>鱈梅しそフライ</b> チリ肉団子 ひじき煮 枝豆がんと煮 ねぎ玉子ロール												
	エネルギー 439 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.5 g												
15	16	17	18	19												
<b>牛焼肉</b> <b>秋刀魚竜田揚</b> だし巻玉子 筍土佐煮 鶏肉八幡巻	<b>鶏唐揚黒酢ソース</b> ウィンナー玉子巻 切干大根煮 こんにゃく味噌田楽	<b>豚ロースたれ焼</b> 野菜オムレツ 焼売 ポテト金平 えび春巻	<b>銀鮭塩焼</b> <b>鶏天ぷら</b> 厚焼玉子 そぼろ春雨 肉団子	<b>ハンバーグトマトソース</b> オムレツ えびフライ ポテトサラダ 厚揚げ煮												
エネルギー 448 kcal 蛋白質 31.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.8 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.2 g												
22	23	24	25	26												
<b>かれい塩焼おろしポン酢</b> <b>ヒレカツ</b> 金平牛蒡 さつま揚げ煮	<b>鯖竜田揚黒酢ソース</b> 焼売 切干大根煮 越前玉子	<b>フライドチキン</b> 玉子ロール 麻婆豆腐 南瓜焼売	<b>鯖バジルソテー</b> <b>春巻</b> ウィンナー 枝豆がんと煮 鶏肉八幡巻	<b>チキンピカタ</b> <b>キーマカレーコロッケ</b> ほうれん草えび焼売 蓮根金平 焼はんぺん												
エネルギー 316 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 2.8 g												
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>表示されている栄養価は主食分を除きます。</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>エネルギー</b></td> <td style="text-align: center;"><b>たんぱく質</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>小盛</b></td> <td style="text-align: center;">320kcal</td> <td style="text-align: center;">5.5g</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>普通盛</b></td> <td style="text-align: center;">409kcal</td> <td style="text-align: center;">7.0g</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>大盛</b></td> <td style="text-align: center;">481kcal</td> <td style="text-align: center;">8.2g</td> </tr> </table> </div>			<b>エネルギー</b>	<b>たんぱく質</b>	<b>小盛</b>	320kcal	5.5g	<b>普通盛</b>	409kcal	7.0g	<b>大盛</b>	481kcal	8.2g
	<b>エネルギー</b>	<b>たんぱく質</b>														
<b>小盛</b>	320kcal	5.5g														
<b>普通盛</b>	409kcal	7.0g														
<b>大盛</b>	481kcal	8.2g														
<b>白身魚西京漬焼</b> 竹輪磯辺揚 かに焼売 春雨中華サラダ 厚焼玉子	<b>鶏味噌漬焼</b> <b>ほたて風味カツ</b> 焼売 ひじき煮 ウィンナー玉子巻 こんにゃく味噌田楽	<b>牛焼肉</b> <b>白身磯辺フライ</b> 麻婆豆腐 高菜入饅頭														
エネルギー 364 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 30.5 g 食塩 3.0 g														

## 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、すればかり皮を壊せるので、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