

11月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
			1 鮭塩焼 揚餃子 五目玉子焼 筍エリンギ中華炒め めかぶ エネルギー 380kcal たんぱく質 22.1g 食塩 4.1g	2 豚肉生姜焼 中華玉子 鰯大葉天ぷら 五目ひじき煮 枝豆焼売 エネルギー 413kcal たんぱく質 21.5g 食塩 3.2g	文化の日
			5 フライドチキン 鰯塩麹漬焼 ビーフンカレーソテー 五目玉子焼 エネルギー 425kcal たんぱく質 24.1g 食塩 2.6g	6 鯖塩焼 はんぺんチーズフライ だし巻玉子 たこさつま・がんも煮 肉団子 エネルギー 475kcal たんぱく質 27.3g 食塩 3.8g	
12 チーズハンバーグ 野菜オムレツ かに足フライ マロニー中華炒め めかぶ エネルギー 356kcal たんぱく質 17.5g 食塩 2.8g	13 ほっけ塩焼 鶏天ぷら 筍昆布煮 海鮮焼売 エネルギー 332kcal たんぱく質 23.8g 食塩 4.7g	14 メンチカツ まぐろ塩麹漬焼 肉焼売 もち巾着煮 海鮮チヂミ エネルギー 431kcal たんぱく質 22.0g 食塩 2.3g	15 鯖ねぎ塩オイルソテー ベーコンマスタードフライ 肉団子 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 401kcal たんぱく質 21.9g 食塩 2.6g	16 チキン照焼 ツナマヨコーンフライ チョリソー 金平牛蒡 野菜焼売 エネルギー 444kcal たんぱく質 25.7g 食塩 3.1g	17 鯖竜田揚甘酢あんかけ 玉子ロール えび焼売 麻婆豆腐 ハムステーキ エネルギー 426kcal たんぱく質 23.1g 食塩 3.2g
19 白身魚西京漬焼 野菜かき揚げ 鶏つくね ビーフンたらこソテー 海鮮焼売 エネルギー 377kcal たんぱく質 19.0g 食塩 3.2g	20 鶏唐揚黒酢ソース いかステーキ がんも・竹輪煮 コーン焼売 エネルギー 477kcal たんぱく質 27.6g 食塩 3.3g	21 鯖味噌煮 かにかまフライ だし巻玉子 筍・わかめ煮 肉団子 エネルギー 403kcal たんぱく質 24.5g 食塩 3.1g	22 豚肉味噌だれ焼 中華玉子 白身大葉天ぷら 切干大根炒め かに焼売 エネルギー 401kcal たんぱく質 18.9g 食塩 3.1g	23 勤労感謝の日	24 焼鶏 えび団子 かに豆腐 こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 310kcal たんぱく質 30.1g 食塩 3.5g
26 豚カツ玉子あんかけ 豆腐ステーキ チョリソー 筍エリンギ中華炒め 枝豆焼売 エネルギー 421kcal たんぱく質 22.6g 食塩 3.6g	27 ぶりソテー 和風ビーフメンチカツ チリ肉団子 すり身豆腐煮 厚焼玉子 エネルギー 475kcal たんぱく質 24.3g 食塩 2.4g	28 豆腐野菜バーグチリソース 黒はんぺんフライ コーン焼売 蓮根胡麻金平 越前玉子 エネルギー 341kcal たんぱく質 17.3g 食塩 3.4g	29 鶏たれ焼 いかフライ ねぎ玉子ロール マロニー和風炒め 肉焼売 エネルギー 426kcal たんぱく質 23.1g 食塩 3.0g	30 鯖醤油みりん漬焼 五目炊込ごはん ウインナーフライ かに焼売 五目ひじき煮 肉団子 エネルギー 512kcal たんぱく質 24.1g 食塩 2.7g	

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 《9日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《30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。

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。

春菊のベストレシピ

春菊の葉 1束
松の実 大さじ1
パルメザンチーズ 大さじ3
にんにく 2片
オリーブ油 大さじ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