

11月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
			1 豚肉生姜焼	2 鶏竜田揚
			黒はんぺんフライ 筍エリンギ中華炒め	オムレツ 五目ひじき煮
			エネルギー 427 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.6 g
5 ぶりペッパーソテー ハムカツ ビーフカレーソテー	6 チーズメンチカツ ベーコンポテトバーグ たこさつま・がんも煮	7 ほっけ塩焼 ささみフライ 高菜巾着煮	8 ロース豚カツ いか味噌漬焼 メンマ野菜ソテー	9 チーズハンバーグ 七福米入ごはん えびフライ すき昆布煮
エネルギー 419 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.9 g
12 鮭西京漬焼	13 鶏唐揚	14 豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 もち巾着煮	15 えびカツ つくね焼 蓮根胡麻金平	16 白身魚みりん醤油焼 かき揚 野菜入つくね 金平牛蒡
エネルギー 345 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 337 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.7 g
19 鯖塩焼	20 ハンバーグ オムレツ いかリングフライ がんも・竹輪煮	21 鶏たれ焼 グラタンコロッケ 筍・わかめ煮	22 白身魚フライ つくね大葉巻 切干大根炒め	23 勤労感謝の日
エネルギー 442 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.0 g	
26 鯖味噌漬焼	27 ささみカツ いか味噌漬焼 すり身豆腐煮	28 豚肉味噌だれ焼 ほたて風味カツ コーン焼売 蓮根胡麻金平	29 鮭塩焼 春巻 野菜入つくね マロニー和風炒め	30 牛肉コロッケ 五目炊込ごはん 野菜ひじき豆腐焼 ウインナー 五目ひじき煮
エネルギー 306 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 11.1 g 食塩 2.3 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 (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

いちご

子供や女性に人気のいちごは、江戸時代にオランダ船によってもたらされた果物です。60年代までは、いちごの旬は5月～6月でしたが、高度成長や食文化の変化にともない、温室栽培がおこなわれるようになり、秋から翌年の初夏まで出回るようになりました。品種の改良も進んでより甘く大きいいちごが求められ、人気品種がどんどん交代しています。

美味しく食べるために

ヘタは、取ってから洗うとビタミンCが流出してしまうので、つけたまま洗うことをおすすめします。甘みが足りない場合は、ざく切りにしてから砂糖とレモン汁をかけ、しばらくおいて味をなじませると、おいしく食べられます。



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。



武蔵野

お料理



(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