

# 11月 夕食 献立表

月	火	水	木	金
  			<b>豚カツ</b> 玉子あんかけ 野菜豆腐ステーキ ロールキャベツマト煮 玉こんに煮 エネルギー 396 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.9 g	<b>鯖ソテー</b> ベーコンマスタードフライ だし巻玉子 蓮根金平 肉団子 エネルギー 431 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.3 g
			5	6
<b>鶏竜田揚</b> おろしソース いか味噌漬焼 切干大根煮 ウィンナー玉子巻 エネルギー 421 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.1 g	<b>ハンバーグ</b> <b>えびフライ</b> オムレツ ポテト金平 高野豆腐 エネルギー 461 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.2 g	<b>豚ロースたれ焼</b> <b>鱈フライ</b> がんも煮 五目玉子焼 エネルギー 371 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 2.6 g	<b>白身魚照焼</b> <b>チキンソテー</b> かにかまフライ 春雨サラダ 旬菜玉子焼 エネルギー 315 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.4 g	<b>鯖竜田揚</b> 黒酢ソース 肉焼売 菜の花オムレツ 筍土佐煮 肉団子 エネルギー 435 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.2 g
12	13	14	15	16
<b>かれい塩焼</b> おろしポン酢 <b>ヒレカツ</b> ウィンナー 金平牛蒡 高菜巾着煮 エネルギー 307 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.3 g	<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 エネルギー 448 kcal 蛋白質 31.0 g 食塩 2.3 g	<b>チキントマト煮</b> オムレツ 蓮根金平 ポテトフライ エネルギー 332 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.1 g	<b>鯖西京焼</b> 甘辛チキン 竹輪磯辺天 蓮根金平 海鮮焼売 エネルギー 347 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.9 g	<b>鯖味噌煮</b> <b>ささみフライ</b> ねぎ玉子ロール 里芋・高野豆腐煮 肉団子 エネルギー 408 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.3 g
19	20	21	22	23
<b>鶏天ぷら</b> <b>赤魚塩焼</b> おろしポン酢 金平牛蒡 ねぎ玉子ロール エネルギー 436 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.0 g	<b>トマト煮込ハンバーグ</b> いかフライ マカロニベーコンサラダ 焼はんぺん エネルギー 397 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.5 g	<b>ヒレカツ</b> 野菜オムレツ 春雨サラダ 枝豆がんも 高菜入饅頭 エネルギー 425 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.4 g	<b>白身魚西京漬焼</b> <b>野菜メンチカツ</b> 厚焼玉子 ほうれん草ビビンバ 肉団子 エネルギー 380 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.8 g	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">勤労感謝の日</span> </div>
26	27	28	29	30
<b>鯖塩焼</b> かに足フライ だし巻玉子 そぼろ春雨 肉団子 エネルギー 445 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.5 g	<b>豚ロースたれ焼</b> 白はんぺんフライ 麻婆豆腐 越前玉子 エネルギー 450 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 3.1 g	<b>鶏唐揚</b> 黒酢ソース 海鮮焼売 ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 427 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.7 g	<b>鯖バジルソテー</b> 春巻 ウィンナー マカロニサラダ 鶏肉八幡巻 エネルギー 448 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.5 g	<b>焼鶏</b> えび団子 筍土佐煮 高菜入饅頭 エネルギー 198 kcal 蛋白質 11.8 g 食塩 2.3 g

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通盛	409kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g

- ・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、お早目にお召し上がりください。



## 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、さ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。

## 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