

10月 さくらランチ 献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 1 | 土 2 |
|---|--|--|---|---|---|
|    | | | | 鯖△ニエル 七福米入ごはん えび大葉チーズフライ 牛蒡巻・がんも煮 肉焼売 | 旨辛フライドチキン 秋刀魚塩焼 麻婆豆腐 厚焼玉子 |
| | | | | エネルギー 479 kcal 蛋白質 31.0 g 食塩 3.8 g | エネルギー 622 kcal 蛋白質 37.3 g 食塩 3.3 g |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 鯖塩焼 じゃがハンペン揚 肉焼売 いか入野菜炒め 肉団子 | チキンスライス焼 コロッケ ウィンナー 蓮根胡麻金平 | トマト煮込ハンバーグ オムレツ もち巾着・人参さつま煮 鱈竜田揚 | 豚カツ ほっけ塩焼 マロニー和風炒め こんにやくステーキ | 白身魚△ニエル ベーコントマトフライ ポテト金平 肉団子 | 鶏唐揚 鮭塩焼 野菜豆腐焼 きのこもやし豚肉炒め |
| エネルギー 432 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.9 g | エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.9 g | エネルギー 431 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.2 g | エネルギー 386 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.1 g | エネルギー 495 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.5 g | エネルギー 562 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 4.4 g |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ビーフカツ いか味噌漬焼 ウィンナー ビーフソテー 厚焼玉子 | 豚肉味噌だれ焼 鱈フライ ひじき入厚揚げ煮 玉こんに煮 | 赤魚西京漬焼 肉焼売 ビーマン肉詰フライ 筍エリンギ中華炒め 肉団子 | 鶏竜田揚 秋刀魚塩焼 切干大根炒め 厚揚げ生姜焼 | えびフライ ヒレカツ 野菜入つくね焼 五目ひじき煮 厚焼玉子 | 白身魚みりん醤油焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 じゃがたらこ炒め がんも煮 |
| エネルギー 412 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.4 g | エネルギー 461 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.5 g | エネルギー 384 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.8 g | エネルギー 562 kcal 蛋白質 29.5 g 食塩 2.6 g | エネルギー 394 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.0 g | エネルギー 383 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 4.0 g |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| メンチカツ 赤魚塩麹焼 肉焼売 もち巾着・人参さつま煮 海鮮チヂミ | 牛焼肉 玉子平焼 鱈フライ カレー風味金平蓮根 南瓜煮 | 鯖味噌煮 チキンカツ 肉焼売 ポテト金平 ねぎ玉子ロール | ハンバーグ 和風おろしソース オムレツ 金牛平蒟 鱈大葉フライ | チキンたれ焼 サーモンマヨカツ ウィンナー 枝豆がんも煮 ねぎ玉子ロール | 鯖竜田揚黒酢ソース 肉団子 海鮮焼売 麻婆豆腐 厚焼玉子 |
| エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.3 g | エネルギー 507 kcal 蛋白質 30.7 g 食塩 2.6 g | エネルギー 406 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.5 g | エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.1 g | エネルギー 447 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.6 g | エネルギー 545 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.2 g |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ヒレカツ 銀たら塩焼 さつま揚・がんも煮 海鮮焼売 | 鯖ソテー ビーマン肉詰めフライ ハムステーキ マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼 | 鶏唐揚 シンジャーソース 鱈塩焼 大根金平 かに焼売 | 豚ロース味噌漬焼 いかメンチカツ 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 | 白身魚ソテー 五目炊込ごはん ささみカツ 五目ひじき煮 | ロース豚カツ いか味噌漬焼 海鮮チヂミ 南瓜煮(そぼろあんかけ) 海鮮焼売 |
| エネルギー 383 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.7 g | エネルギー 386 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.7 g | エネルギー 498 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 4.0 g | エネルギー 369 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 2.5 g | エネルギー 396 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.3 g | エネルギー 490 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.6 g |

- ・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。

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します。

鮭



日本の食卓に欠かせない鮭が、健康に良く、老化予防にもなるスーパーフードとして世界的に注目されています。

鮭の赤い色素成分はアスタキサンチン。強力な抗酸化作用があり、シミの原因になる活性酸素を除去してくれます。

美肌効果だけでなく、発がん予防や糖尿病の予防、眼精疲労の解消にも効果的とされます。

皮のすぐ下の脂は、DHA(脳を活性化し、記憶力を高める効果がある)やEPA(血液サラサラ成分)が含まれるので、捨てるのはもったいない。皮ごと食べることをおすすめします。

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。ごはんの栄養素は以下の通りです。

| | 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 | 小盛 | 320kcal | 5.7g |
| | 普通 | 407kcal | 7.2g |
| | 大盛 | 480kcal | 8.6g |
| 炊込【1日(金)】 | 小盛 | 328kcal | 6.0g |
| | 普通 | 416kcal | 7.6g |
| | 大盛 | 503kcal | 9.2g |
| 炊込【29日(金)】 | 小盛 | 328kcal | 6.0g |
| | 普通 | 416kcal | 7.6g |
| | 大盛 | 503kcal | 9.2g |



御料理 **武蔵野**

(協同組合武蔵野給食センター)

TEL (0120)634-055

FAX (0120)634-056



HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索