

10月 夕食 献立表

月	火	水	木	金
<p>・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、お早めにお召し上がりください。</p> <p>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。</p>				<p>鶏味噌漬焼 牛肉コロッケ 玉子焼 蓮根金平 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 470 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.6 g</p>
4	5	6	7	8
<p>チーズつくね焼 鮭マヨカツ 海鮮焼売 ごぼう巻・がんも煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 499 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.7 g</p>	<p>鯖塩焼 春巻 鶏肉八幡巻 蓮根金平 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 451 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 4.0 g</p>	<p>ロース豚カツ ほっけ塩焼 金平牛蒡 こんにやくステーキ</p> <p>エネルギー 374 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.9 g</p>	<p>豚肉味噌だれ焼 玉子焼 カレーコロッケ 里芋・高野豆腐煮 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.8 g</p>	<p>鯖バジル風味焼 ささみフライ ロール玉子 ひじき入厚揚げ煮 たらチーズ天</p> <p>エネルギー 510 kcal 蛋白質 34.0 g 食塩 3.6 g</p>
11	12	13	14	15
<p>鶏竜田揚 いか味噌漬焼 切干大根煮 さつま揚げ</p> <p>エネルギー 465 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.9 g</p>	<p>白身魚塩麹焼 じゃがハンペン揚 ハムステーキ 蓮根金平 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 340 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.4 g</p>	<p>豚ロース味噌漬焼 ねぎ玉子ロール えびマヨフライ 里芋・花さつま煮 焼はんぺん</p> <p>エネルギー 395 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.5 g</p>	<p>赤魚ソテー 春巻 玉子ロール焼 牛蒡おかか煮 肉団子</p> <p>エネルギー 425 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 4.0 g</p>	<p>ハンバーグ チーズオムレツ 揚げ出し豆腐(めかぶ) 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.4 g</p>
18	19	20	21	22
<p>牛焼肉 鰯フライ 肉焼売 金平牛蒡 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 492 kcal 蛋白質 28.3 g 食塩 2.1 g</p>	<p>メンチカツ 秋刀魚塩焼 ねぎ玉子ロール 肉もやし炒め 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 491 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.6 g</p>	<p>鯖竜田揚甘酢あんかけ チキンソテー ウインナー 里芋・さつま揚げ煮 焼餃子</p> <p>エネルギー 542 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 2.5 g</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ オムレツ 揚げ出し豆腐(なめ茸) 南瓜煮</p> <p>エネルギー 415 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.1 g</p>	<p>旨辛フライドチキン たら塩麹焼 枝豆がんも煮 ねぎ玉子ロール</p> <p>エネルギー 329 kcal 蛋白質 29.5 g 食塩 3.7 g</p>
25	26	27	28	29
<p>白身魚ソテー メンチカツ かに焼売 里芋・さつま煮 鶏肉八幡巻</p> <p>エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>鶏唐揚ジンジャーソース 赤魚ソテー ひじき煮 シーフードステーキ</p> <p>エネルギー 404 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.8 g</p>	<p>鮭ムニエル えびフライ 海鮮焼売 筍・ふぎ煮 肉団子</p> <p>エネルギー 440 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.7 g</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ オムレツ 揚げ出し豆腐(めかぶ) 南瓜煮</p> <p>エネルギー 408 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g</p>	<p>チキンソテー 白身魚フライ ウインナー 牛蒡巻・がんも煮 こんにやくステーキ</p> <p>エネルギー 501 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 3.7 g</p>

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。

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	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g



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