

10月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		鶏の唐揚げ 平焼玉子 五目ひじき煮 ハムソテー エネルギー 446 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.6 g	さくらムニエル 厚切ハムカツ ビーフソテー 照焼肉団子 エネルギー 463 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 2.3 g	豚生姜包みメンチカツ 七福米ごはん ホッケ塩焼 大根・竹輪煮 海鮮シューマイ エネルギー 327 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.9 g	梅しそチキンカツ 赤魚てり焼 チャブチェ 厚焼玉子 エネルギー 381 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 4.1 g
6	7	8	9	10	11
鶏竜田揚げ油淋鶏ソースかけ イカ味噌漬焼 がんも・ふき煮物 ねぎ玉子 エネルギー 416 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 4.5 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 切干大根金平 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 342 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ・エビフライ つくね焼 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 387 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 2.4 g	ささみカツ さくらみそ漬焼 大根・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 379 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.4 g	豚すき煮 めかじきみりん焼 ポテト金平 ハムソテー エネルギー 304 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.8 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 蓮根ごま金平 魚焼き物 エネルギー 475 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 3.4 g
13	14	15	16	17	18
スポーツの日	鯖塩焼 厚切ハムカツ 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 415 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.3 g	ロースとんかつ 白身魚塩焼 金平牛蒡 焼こんにゃく エネルギー 377 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.7 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ 蓮根金平（カレー風味） 南瓜煮 エネルギー 439 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.3 g	チキン竜田揚げ イカ味噌漬焼 チャブチェ 厚焼玉子 エネルギー 445 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 4.0 g	ぶり照焼 メンチカツ 切干大根メンマ炒め 海鮮シューマイ エネルギー 442 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.8 g
20	21	22	23	24	25
シルバー西京漬焼 春巻 がんも・ふき煮物 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 371 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.2 g	ヒレカツ あじ塩焼 マロニー中華炒め オムレツ エネルギー 367 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.9 g	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら つくね焼 五目ひじき煮 しゅうまい エネルギー 451 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 3.3 g	鶏竜田揚げ油淋鶏ソースかけ 銀鮭塩焼 蓮根ごま金平 がんも煮 エネルギー 404 kcal 蛋白質 13.0 g 食塩 3.1 g	カルボナーラソースハンバーグ 五目炊込ごはん オムレツ ポテトカレー風味金平 えびカツ エネルギー 456 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.7 g	チキンソテー 黒酢ソース 四川しゅうまい 切干大根金平 山芋海鮮詰フライ エネルギー 326 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.9 g
27	28	29	30	31	
豚肉生姜焼 アジフライ 大根・竹輪煮 ハムソテー エネルギー 412 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.2 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 476 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.2 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 切干大根金平 あじフライ エネルギー 474 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.5 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 マロニー和風炒め 黒酢肉団子 エネルギー 356 kcal 蛋白質 31.4 g 食塩 3.1 g	鶏たれ焼 菜の花からしあえコロッケ たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 432 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.8 g	

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	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

- ・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。

鮭について

鮭にはいろいろな種類があり、ますも鮭の仲間です。
ほかに銀鮭、紅鮭、大西洋鮭（アトランティックサーモン）、トラウトサーモンなどがあります。

鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類（えびやカニの仲間）の
フラクトンをよく食べるため、身が赤い色をしています。
この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を病気から守る抗酸化作用があります。
また、鮭はたんぱく質や、骨を丈夫にするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸などの
栄養も豊富です。

鮭は塩焼の他にもフライやムニエルなど様々な調理法があります。
乳製品にも合うのでクリームパスタやグラタン、シチューなどもおすすめです。

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