

10月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
		1 鯖塩焼 梅しそチキンカツ	2 えびカツ タンドリーチキン	3 ぶりのソテー 七福米入ごはん
		五目ひじき煮 黒酢肉団子	ビーフソテー がんも煮	鶏ごぼうフライ 大根・竹輪煮 厚焼玉子
		エネルギー 357 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.6 g
6 さわらみりん醤油漬焼 ハムカツ	7 鶏の唐揚げ イカ味噌漬焼	8 豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ	9 ヒレカツ ハム玉子焼	10 鶏照り焼 白身魚フライ
がんも・ふき煮物 ねぎ玉子	切干大根金平 さつま揚げ生姜焼	金平牛蒡 厚揚げ生姜焼	大根・竹輪煮 かにしゅうまい	ポテト金平 黒酢肉団子
エネルギー 360 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.1 g
13 スポーツの日	14 鶏竜田揚げ 銀鮭塩焼き	15 鯖西京味噌漬焼 えび大葉チーズフライ	16 カルボナーラソースハンバーグ エビフライ	17 ロースとんかつ あじつみれ焼
	五目ひじき煮 ハムソテー	金平牛蒡 焼こんにゃく	蓮根金平（カレー風味） 南瓜煮	チャブチェ 厚焼玉子
	エネルギー 314 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 4.6 g
20 メンチカツ サバ塩焼	21 ささみカツ あじ塩焼	22 えびカツ 照焼つくね	23 豚肉生姜焼 白身魚フライ	24 さわら照焼 五目炊込ごはん
がんも・ふき煮物 鶏野菜つみれ焼	マロニー中華炒め オムレツ	四川しゅうまい 五目ひじき煮 魚焼き物	蓮根ごま金平 がんも煮	ハムカツ ポテトカレー風味金平 鶏野菜つみれ焼
エネルギー 331 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 4.1 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g
27 鶏味噌漬焼 白身魚フライ	28 チーズメンチカツ 赤魚照焼	29 鶏竜田揚げ 平焼玉子	30 鯖塩焼 ハムバーコンフライ	31 ハンバーグ エビフライ
大根・竹輪煮 ハムソテー	金平牛蒡 厚揚げ生姜焼	切干大根金平 コーンさつま焼	マロニー和風炒め 黒酢肉団子	たけのこ昆布煮 厚焼玉子
エネルギー 368 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.0 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

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
プラン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。



- ・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。

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