



11月 ゆりランチ 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
文化の日	さわらみりん照焼 ソーセージカツ	チキンたれ焼 ハムチーズフライ	チーズソース入りハンバーグ エビフライ	アジフライ 七福米入ごはん
	たこさつま・がんも煮 厚焼玉子	マロニー和風炒め 焼こんにゃく	五目ひじき煮 南瓜煮	豚ロース味噌だれ焼 ビーフンソテー 黒酢肉団子
	エネルギー 383 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g
10	11	12	13	14
牛肉入りコロケ タンドリーチキン	ブリ照り焼き チーズメンチカツ	えびカツ ハム玉子焼	豚肉生姜焼 白身魚フライ	チキンカツ ホッケ塩焼
オムレツ チャプチェ 高菜饅頭	大根・竹輪煮 厚焼玉子	四川しゅうまい 切干大根金平 厚揚げ生姜焼	がんも・ふき煮物 オムレツ	ポテトカレー風味金平 ねぎ玉子
エネルギー 394 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.4 g
17	18	19	20	21
鯖塩焼 ハムベーコンフライ	ロースとんかつ あじ塩焼	鶏味噌漬焼 いかフライ	メンチカツ ブリ照焼	豚肉生姜焼 白身魚フライ
マロニー中華炒め 焼こんにゃく	切干大根煮 厚揚げ生姜焼	ポテトカレー風味金平 コーンさつま焼	いか中華麺炒め 南瓜煮	五目ひじき煮 厚焼玉子
エネルギー 383 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.9 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.1 g
24	25	26	27	28
振替休日	えびカツ 四川しゅうまい	カルボナーラソースハンバーグ チーズ春巻	ヒレカツ 白身魚味噌漬焼	豚肉みそだれ焼 五目炊込ごはん
	照焼つくね 蓮根金平（カレー風味） がんも煮	チャプチェ 焼こんにゃく	ポテト金平 厚焼玉子	菜の花からし和えコロケ 大根・竹輪煮 南瓜煮
	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 301 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 16.5 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

ほうれん草について

ほうれん草はスーパーなどで1年中手に入る食材ですが、旬は冬だと言われています。寒さが厳しい時期に育ったほうれん草は糖度が増して甘みが強くなる傾向があります。ほうれん草はビタミンCや食物繊維が豊富で、栄養価の高い野菜です。これらの栄養素は免疫力向上や美肌効果に役立ちます。また、貧血予防にも最適です。おひたしや炒め物、スープなどにすることで効率よく栄養を摂取できるのでおすすめです。



- ・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