

10月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
 食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT			ヒレカツ エビフライ つくね焼 金平牛蒡 餃子 エネルギー 383 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 3.1 g	炭火焼つくね 七福米ごはん サーモンフライ 切干大根金平 コーンさつま焼 エネルギー 470 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.6 g	豚しそチーズカツ 鯖塩焼 里芋・ちくわ煮 海鮮シューマイ エネルギー 427 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.9 g
5	6	7	8	9	10
鶏竜田揚げ 鮭みそ漬焼 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 510 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.7 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 がんも・ふき煮物 コーンさつま焼 エネルギー 338 kcal 蛋白質 31.8 g 食塩 3.4 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 切干大根金平 あじシソフライ エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.4 g	メンチカツ（チーズソース入） 白身魚照焼 大根・竹輪煮 こんにゃく煮 エネルギー 373 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.5 g	豚すき煮 焼き豆腐煮 メンマ中華麺炒め コロッケ エネルギー 380 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.9 g	チーズハンバーグ ハム入りオムレツ たけのこ昆布煮 山芋海鮮詰フライ エネルギー 311 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 2.9 g
12	13	14	15	16	17
 スポーツの日	鶏味噌漬焼 トマトクリームフライ 切干大根煮 海鮮チヂミ エネルギー 372 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.1 g	とんかつ イカ味噌漬焼 金平牛蒡 こんにゃく煮 エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.4 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ ポテト金平 南瓜煮 エネルギー 465 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.4 g	ささみ大葉チーズ巻フライ 鯖塩焼 チャプチェ 厚焼玉子 エネルギー 416 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.7 g	あじ味噌漬焼 鶏ごぼうメンチカツ 切干大根煮 照焼つくね エネルギー 353 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.1 g
19	20	21	22	23	24
炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 五目ひじき煮 厚焼生姜焼 エネルギー 447 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 g	ヒレカツ 野菜とうふ焼 マロニー中華炒め こんにゃく煮 エネルギー 352 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 3.0 g	白身魚胡麻醤油焼 竹輪天ぷら つくね焼 里芋・さつま煮 厚焼玉子 エネルギー 344 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.9 g	トマトソースハンバーグ オムレツ 蓮根ごま金平 えびカツ エネルギー 405 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.6 g	鶏竜田揚げ 五目炊込ごはん あじ塩焼 ポテトカレー風味金平 がんも煮 エネルギー 533 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.1 g	ビーフメンチ 鮭みそ漬焼 里芋・ちくわ煮 海鮮シューマイ エネルギー 329 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.0 g
26	27	28	29	30	31
豚肉生姜焼 アジフライ 大根・竹輪煮 南瓜煮 エネルギー 398 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.0 g	チキンステーキ トマトソース ハム入りオムレツ 蓮根金平（カレー風味） ミニアジフライ エネルギー 316 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.0 g	メンチカツ（生薑ソース入り） イカ味噌漬焼 マロニー和風炒め 厚焼玉子 エネルギー 351 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.2 g	チキンカツ 白身魚てり焼 がんも・ふき煮物 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 374 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.6 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 切干大根煮 黒酢肉団子 エネルギー 333 kcal 蛋白質 29.8 g 食塩 3.0 g	さわら照焼 ハムカツ 里芋・さつま煮 海鮮シューマイ エネルギー 309 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.1 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。

柿について

秋の味覚でありさっぱりとした甘みがある柿はそのままでも干し柿として食べても色々な栄養素をとることができます。柿が赤くなると皮が青くなると言われているほど柿は栄養が豊富です。柿には食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。渋柿に含まれるタンニンには柿タンニンと呼ばれ、コレステロール値を下げる作用が期待されています。また、シブオールというタンニンの一種も含まれており、アルコールの分解にはたらくため二日酔いにより作用があります。

干し柿は柿の栄養が凝縮されておりビタミンA、カリウム、食物繊維などが生の柿よりも多く含まれています。一方ビタミンCは熱に弱いので干し柿よりも生の柿の方が多いです。柿は生で食べる他にも刺身と合わせてカルパッチョにしたりヨーグルトと合わせて食べるなどたんぱく質と合わせて食べるとコラーゲンの合成が促進され肌荒れ対策に役立ちます。

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