

# 10月 ゆりランチ 献立表

| 月                                                                                                                                                                                                             | 火                                                        | 水                                                         | 木                                                   | 金                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                               |                                                          |                                                           | 1                                                   | 2                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul> <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> |                                                          |                                                           | <b>チキン竜田</b><br><b>あじ塩焼</b><br>金平牛蒡<br>海鮮チヂミ        | <b>ハンバーグ</b><br><b>七福米入ごはん</b><br>エビフライ<br>切干大根金平<br>コーンさつま焼     |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                          |                                                           | エネルギー 437 kcal<br>蛋白質 20.0 g<br>食塩 3.2 g            | エネルギー 438 kcal<br>蛋白質 26.6 g<br>食塩 3.2 g                         |
| 5                                                                                                                                                                                                             | 6                                                        | 7                                                         | 8                                                   | 9                                                                |
| <b>さわら照焼</b><br><b>ハムカツ</b><br>金平牛蒡<br>厚焼玉子                                                                                                                                                                   | <b>チキンカツ</b><br><b>白身魚塩焼</b><br>がんも・ふき煮物<br>コーンさつま焼      | <b>豚肉みそだれ焼</b><br><b>野菜コロッケ</b><br>切干大根金平<br>海鮮チヂミ        | <b>鶏照焼</b><br><b>サーモンカツ</b><br>大根・竹輪煮<br>こんにゃく煮     | <b>ヒレカツ</b><br><b>ます西京漬焼</b><br>メンマ中華麺炒め<br>南瓜煮                  |
| エネルギー 377 kcal<br>蛋白質 18.7 g<br>食塩 2.8 g                                                                                                                                                                      | エネルギー 375 kcal<br>蛋白質 21.1 g<br>食塩 3.5 g                 | エネルギー 414 kcal<br>蛋白質 16.8 g<br>食塩 2.8 g                  | エネルギー 364 kcal<br>蛋白質 23.4 g<br>食塩 3.1 g            | エネルギー 359 kcal<br>蛋白質 19.3 g<br>食塩 2.4 g                         |
| 12                                                                                                                                                                                                            | 13                                                       | 14                                                        | 15                                                  | 16                                                               |
|  <b>スポーツの日</b>                                                                                                              | <b>チーズ入りハンバーグ</b><br><b>エビフライ</b><br>切干大根煮<br>海鮮チヂミ      | <b>アジフライ</b><br><b>豚ロース味噌だれ焼</b><br>金平牛蒡<br>こんにゃく煮        | <b>鯖味噌漬焼</b><br><b>トマトクリームフライ</b><br>ポテト金平<br>黒酢肉団子 | <b>とんかつ</b><br><b>ハム入りオムレツ</b><br>チャブチエ<br>がんも煮                  |
|                                                                                                                                                                                                               | エネルギー 369 kcal<br>蛋白質 14.0 g<br>食塩 2.9 g                 | エネルギー 353 kcal<br>蛋白質 17.2 g<br>食塩 2.2 g                  | エネルギー 434 kcal<br>蛋白質 20.4 g<br>食塩 2.6 g            | エネルギー 358 kcal<br>蛋白質 14.5 g<br>食塩 3.3 g                         |
| 19                                                                                                                                                                                                            | 20                                                       | 21                                                        | 22                                                  | 23                                                               |
| <b>鶏竜田揚げ</b><br><b>法蓮草入り玉子焼</b><br>五目ひじき煮<br>厚揚げ生姜焼                                                                                                                                                           | <b>さわら味噌漬焼</b><br><b>ハムカツ</b><br>マロニー中華炒め<br>こんにゃく煮      | <b>えびカツ</b><br><b>照焼つくね</b><br>四川しゅうまい<br>里芋・さつま煮<br>厚焼玉子 | <b>豚肉生姜焼</b><br><b>いかフライ</b><br>蓮根ごま金平<br>がんも煮      | <b>ささみカツ</b><br><b>五目炊込ごはん</b><br>ホッケ塩焼<br>ポテトカレー風味金平<br>鶏野菜つみれ焼 |
| エネルギー 493 kcal<br>蛋白質 17.1 g<br>食塩 2.1 g                                                                                                                                                                      | エネルギー 356 kcal<br>蛋白質 17.3 g<br>食塩 2.6 g                 | エネルギー 342 kcal<br>蛋白質 18.8 g<br>食塩 3.9 g                  | エネルギー 418 kcal<br>蛋白質 20.8 g<br>食塩 2.6 g            | エネルギー 340 kcal<br>蛋白質 20.5 g<br>食塩 3.6 g                         |
| 26                                                                                                                                                                                                            | 27                                                       | 28                                                        | 29                                                  | 30                                                               |
| <b>チーズメンチカツ</b><br><b>野菜とうふ焼</b><br>大根・竹輪煮<br>南瓜煮                                                                                                                                                             | <b>ブリ照焼</b><br><b>鶏ごぼうメンチカツ</b><br>蓮根金平（カレー風味）<br>厚揚げ生姜焼 | <b>トマトソースハンバーグ</b><br><b>エビフライ</b><br>マロニー和風炒め<br>厚焼玉子    | <b>鶏味噌漬焼</b><br><b>白身魚フライ</b><br>がんも・ふき煮物<br>しゅうまい  | <b>チキンソテー</b><br><b>春巻</b><br>切干大根煮<br>黒酢肉団子                     |
| エネルギー 343 kcal<br>蛋白質 12.3 g<br>食塩 3.1 g                                                                                                                                                                      | エネルギー 413 kcal<br>蛋白質 21.3 g<br>食塩 2.5 g                 | エネルギー 391 kcal<br>蛋白質 15.8 g<br>食塩 3.0 g                  | エネルギー 467 kcal<br>蛋白質 25.3 g<br>食塩 3.2 g            | エネルギー 345 kcal<br>蛋白質 16.6 g<br>食塩 2.5 g                         |

## 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。柿が赤くなると医者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い作用があります。

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。

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 |

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