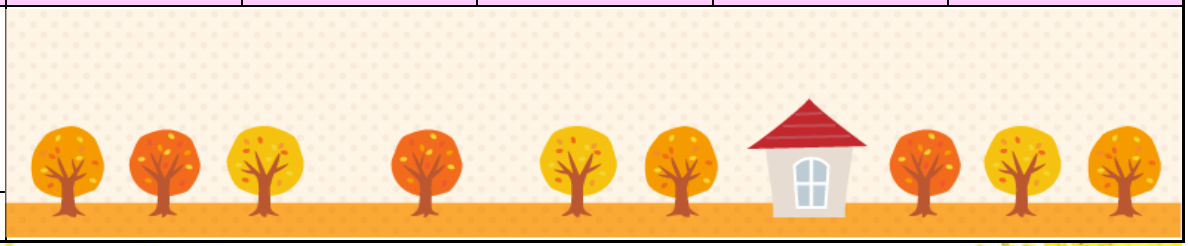
11月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
炭火つくね焼 サーモンカツ 大根・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 464 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 4.0 g	文化の日 	ささみ大葉チーズカツ 鯖塩焼 蓮根金平（カレー風味） 黒酢肉団子 エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.3 g	豚肉生姜焼 アジフライ 切干大根煮 餃子 エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.2 g	鶏味噌漬焼 七福米入ごはん いかフライ ビーフンソテー 南瓜煮 エネルギー 431 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.4 g	ヒレカツ ホッケ塩焼 里芋・さつま煮 海鮮シューマイ エネルギー 346 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.8 g
9	10	11	12	13	14
メンチカツ（生姜ソース） ぶり照焼 チャプチェ 厚揚生姜焼 エネルギー 445 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.2 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 五目ひじき煮 いか磯辺揚げ エネルギー 353 kcal 蛋白質 29.8 g 食塩 3.4 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ マロニー和風炒め あじフライ エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.8 g	鶏竜田揚げ 白身魚味噌漬焼 ポテトカレー風味金平 がんも煮 エネルギー 539 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g	豚すき煮 焼豆腐煮 蓮根金平（カレー風味） コロッケ エネルギー 338 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 2.8 g	チキンソテー 法蓮草入り玉子焼 ビーフンソテー 山芋海鮮詰フライ エネルギー 356 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.3 g
16	17	18	19	20	21
ロースとんかつ 鮭みそ漬焼 マロニー中華炒め こんにゃく煮 エネルギー 405 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.3 g	鶏照焼 野菜コロッケ 切干大根煮 南瓜煮 エネルギー 399 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.4 g	白身魚ごま醤油オイル焼 竹輪天ぷら 蓮根入りつくね焼 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 342 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ がんも・たけのこ煮 厚揚生姜焼 エネルギー 433 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.0 g	ささみチーズカツ 五目炊込ごはん ホッケ塩焼 五目ひじき煮 海鮮シューマイ エネルギー 343 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.8 g	ビーフメンチカツ ブリ照焼 里芋・がんも煮 厚焼玉子 エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.6 g
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日 	ヒレカツ エビフライ 野菜つくね巻 チャプチェ さつま揚生姜焼 エネルギー 388 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.8 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 ポテト金平 いか磯辺揚げ エネルギー 431 kcal 蛋白質 30.9 g 食塩 3.0 g	チキンソテー 明太子ソース 法蓮草入り玉子焼 蓮根金平（カレー風味） アジフライ エネルギー 342 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.3 g	メンチカツ 鯖味噌漬焼 大根・竹輪煮 だし巻き玉子 エネルギー 414 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.8 g	ハンバーグ えびカツ マロニー和風炒め 南瓜煮 エネルギー 397 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.3 g
30					
鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 切干大根メンマ炒め コーンさつま焼 エネルギー 515 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.5 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。

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

里芋について
独特のぬめりとほっくりとした食感が楽しめる里芋は煮物や汁物などの料理によく使われています。
里芋は様々な家要素が含まれていますが、いも類の中でもカロリーと糖質が低くダイエット中の方にもおすすめです。
里芋にはガラクタンというぬめり成分が含まれており、血圧を下げたり、免疫力を高める効果が期待されています。
他にも食物繊維やカリウム、ビタミンB群が含まれており、便秘解消や高血圧予防、疲労回復や美肌効果が期待できます。
生の里芋を触ると手がかゆくなったり人によっては食べたときに喉がチクチクする場合があるので、調理する際は手にお酢をつけてから皮をむいたり、皮をむいた里芋を酢水につけたりするとかゆみを防ぐことができます。