11月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
2 鶏竜田揚げ 法蓮草入り玉子焼 大根・竹輪煮 海鮮チヂミ エネルギー 512 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.9 g	3 エネルギー 397 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.3 g	4 白身魚胡麻醤油焼 ハムカツ 蓮根金平（カレー風味） 黒酢肉団子 エネルギー 382 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.7 g	5 メンチカツ イカ味噌漬焼 切干大根煮 餃子 エネルギー 407 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.3 g	6 ハンバーグ（チーズソース入り） 七福米入ごはん エビフライ ビーフンソテー 南瓜煮
9 チキンカツ ホッケ塩焼 チャプチェ 厚揚生姜焼 エネルギー 347 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.2 g	10 ヒレカツ ハム入りオムレツ 五目ひじき煮 いか磯辺揚げ エネルギー 327 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 2.7 g	11 えびカツ 四川しゅうまい 鶏つくね マロニー和風炒め だし巻き玉子 エネルギー 386 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.1 g	12 チキンステーキ 春巻 ポテトカレー風味金平 がんも煮 エネルギー 300 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.8 g	13 アジフライ 豚ロース味噌だれ焼 蓮根金平（カレー風味） 黒酢肉団子 エネルギー 373 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.2 g
16 チーズメンチカツ 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 355 kcal 蛋白質 12.4 g 食塩 2.4 g	17 ロースとんかつ ます西京漬け焼き 切干大根煮 南瓜煮 エネルギー 395 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.2 g	18 鶏たれ焼 鮭タルタルフライ 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 340 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.3 g	19 ハンバーグ オムレツ がんも・たこのこ煮 ミニアジフライ エネルギー 391 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.1 g	20 豚肉生姜焼 五目炊込ごはん 白身魚フライ 五目ひじき煮 厚揚生姜焼 エネルギー 401 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.0 g
23 30 鯖味噌漬焼 牛肉入りコロッケ 切干大根メンマ炒め 黒酢肉団子 エネルギー 388 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.7 g	24 さわらてり焼 ハムカツ チャプチェ 黒酢肉団子 エネルギー 387 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.1 g	25 鶏竜田揚げ とうふステーキ ポテト金平 いか磯辺揚げ エネルギー 557 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.2 g	26 豚肉みそだれ焼 コーンフライ 蓮根金平（カレー風味） 厚焼玉子 エネルギー 445 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.1 g	27 ヒレカツ ハム入りオムレツ 大根・竹輪煮 しゅうまい エネルギー 348 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 3.2 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

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。
里芋は様々な栄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。

・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。

給食料理 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