

10月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
				1 カレーコロッケ 七福米入ごはん 軟骨入つくね焼 ハムステーキ 牛蒡巻・がんも煮
				エネルギー 421 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.4 g
4 チキンカツ ぶり塩麴焼 焼売 いか入野菜炒め	5 白身魚ムニエル ハッシュドビーフ風コロッケ 蓮根胡麻金平	6 鶏唐揚 ほっけ塩焼 もち巾着・人参さつま煮	7 鯖西京味噌漬焼 チキンカレーフライ マロニー和風炒め	8 メンチカツ 鮭ハンバーグ ポテト金平
エネルギー 517 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.7 g
11 鯖塩焼 キーマカレーコロッケ ビーフソテー	12 ささみカツ 鯖ソテー ひじき入厚揚げ煮	13 ハンバーグ 和風オニオンソース オムレツ 筍エリンギ中華炒め	14 豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め	15 チキンたれ焼 春巻 ウィナー 五目ひじき煮
エネルギー 465 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.5 g
18 鶏竜田揚 玉子ロール焼 もち巾着・人参さつま煮	19 白身魚塩麴焼 鶏天ぷら カレー風味蓮根金平	20 牛肉コロッケ タンドリーチキン ウィナー ポテト金平	21 ヒレカツ たら塩麴焼 金平牛蒡	22 チーズ入つくね焼 玉子ロール焼 じゃがハンペン揚 枝豆がんも煮
エネルギー 501 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.4 g
25 豚肉生姜焼 枝豆フライ ロール玉子 さつま揚・がんも煮	26 えびカツ チーズオムレツ ウィナー マロニー中華炒め	27 鯖塩焼 春巻 ロール玉子 大根金平	28 チーズハンバーグ えびフライ 蓮根胡麻金平	29 鶏味噌漬焼 五目炊込ごはん 鯖大葉チーズフライ 五目ひじき煮
エネルギー 462 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 4.3 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.2 g

- ・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。

鮭



日本の食卓に欠かせない鮭が、健康に良く、老化予防にもなるスーパーフードとして世界的に注目されています。
 鮭の赤い色素成分はアスタキサンチン。強力な抗酸化作用があり、シミの原因になる活性酸素を除去してくれます。
 美肌効果だけでなく、発がん予防や糖尿病の予防、眼精疲労の解消にも効果的とされます。
 皮のすぐ下の脂は、DHA(脳を活性化し、記憶力を高める効果がある)やEPA(血液サラサラ成分)が含まれるので、捨てるのはもったいない。皮ごと食べることをおすすめします。

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
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g



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