

11月 ゆりランチ 献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4																																		
 NO-FOODLOSS PROJECT 農林水産省	メンチカツ トマトオムレツ 切干大根炒め さば西京漬焼 エネルギー 435 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.1 g	チキンてり焼 野菜コロッケ イカ入野菜炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 356 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.8 g	文化の日	鯖味噌漬焼 七福米入ごはん チーズソースポテト包み揚 マロニー和風炒め いか小判焼 エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.8 g																																		
	7 ローズとんかつ チーズオムレツ がんも煮・竹輪煮 しゅうまい エネルギー 436 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.9 g	8 鶏竜田揚げ 玉子ロール ポテト金平 こんにやくステーキ エネルギー 425 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 3.3 g		9 牛肉入りコロッケ タンドリーチキン 蓮根ごま金平 南瓜煮 エネルギー 427 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 2.4 g	10 さわらのムニエル ハムカツ 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 405 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g	11 えびカツ 豆腐野菜ハンバーグ 蓮根挽肉カレー風味炒め いか小判焼 エネルギー 349 kcal 蛋白質 28.6 g 食塩 2.7 g																																
14 チキンカツ ホッケ塩焼 筍エリンギ中華炒め オムレツ エネルギー 308 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.9 g	15 メンチカツ 海鮮ステーキ 大根金平 さば西京漬焼 エネルギー 376 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 3.7 g	16 ヒレカツ ぶり塩焼 ポテト金平 さつま揚 エネルギー 417 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.1 g	17 チーズ入りつくね焼 さわらフライ たこさつま・がんも煮 フランクソテー エネルギー 391 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.3 g	18 豚肉みそだれ焼 枝豆フライ 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 420 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.3 g																																		
21 鯖塩焼 ねぎ入りメンチカツ マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 409 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.5 g	22 赤魚味噌漬焼 カレーコロッケ 絹揚・人参煮 焼きはんぺん エネルギー 364 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.3 g	勤労感謝の日	24 鶏竜田揚げ 平焼玉子 蓮根ごま金平 いかもろこし焼 エネルギー 438 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.4 g	25 ローズとんかつ 五目炊込ごはん 玉子ロール焼 イカ入野菜炒め 煮魚 エネルギー 300 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 2.8 g																																		
28 ハンバーグ エビフライ ひじき入り厚揚・れんこん煮 こんにやくステーキ エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 4.0 g	29 鶏照焼 鮭タルタルメンチ 大根金平 がんも煮 エネルギー 380 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.3 g		30 えびチーズ大葉フライ つくね焼 イカ入野菜炒め 焼きはんぺん エネルギー 389 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.4 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。 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">白米</td> <td>小盛 320kcal</td> <td>5.5g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>普通 412kcal</td> <td>7.0g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>大盛 481kcal</td> <td>8.2g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">七福米</td> <td>小盛 320kcal</td> <td>5.7g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>普通 407kcal</td> <td>7.2g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>大盛 480kcal</td> <td>8.6g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">炊込</td> <td>小盛 328kcal</td> <td>6.0g</td> <td>1.4g</td> </tr> <tr> <td>普通 416kcal</td> <td>7.6g</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>大盛 503kcal</td> <td>9.2g</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table>			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
	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。

腸活・菌活にはキノコがおすすめ！
 「菌活」とは身体に良い働きをする菌を積極的に食事に取り入れ、自分の腸内の善玉菌を育てて、腸内環境を整える事をいいます。
 秋の味覚といえばキノコですがキノコはそれぞれ自体が菌であり、丸ごと食べる事ができる優秀食材です。
 栄養面では低カロリーで食物繊維が豊富。ビタミンB群、カリウムの他、免疫力を強くするビタミンD、βグルカンを多く含みます。
 またキノコには多くの種類があり、他の発酵食材（味噌、チーズ、酢）などとも相性が良く様々な料理に活用できます。
 今が旬のキノコをぜひ活用してください。



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