

10月 ゆりランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
クリームコロッケ ハムステーキ ひじき入り厚揚げ・人参煮 黒酢肉団子 エネルギー 453 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 3.1 g	チーズ入りつくね焼 ピザポテト春巻 たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 362 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 3.5 g	鶏竜田揚げ 白身魚塩焼 金平牛蒡 焼こんにゃく エネルギー 382 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.4 g	ヒレカツ チーズオムレツ ポテト金平 さつま揚げ エネルギー 348 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 3.0 g	豚肉みそだれ焼 七福米入ごはん 野菜コロッケ 蓮根金平（カレー風味） 焼きはんぺん エネルギー 380 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.3 g
9 スポーツの日	チキンたれ焼 いかキャベツカツ マロニー中華炒め ハムステーキ エネルギー 380 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.8 g	ロースとんかつ 海鮮ステーキ きのこ中華麺炒め しゅうまい エネルギー 455 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.6 g	ハンバーグ エビフライ 蓮根ごま金平 南瓜煮 エネルギー 397 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 2.9 g	鶏唐揚げ 白身魚塩焼 肉野菜炒め さつま揚げ エネルギー 441 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.4 g
えびカツ タンドリーチキン さつま揚げ・がんも煮 いかもろこし焼 エネルギー 369 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.0 g	キャベツメンチ ヒラスみりん醤油焼 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 362 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 3.0 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ 切干大根金平 焼きはんぺん エネルギー 390 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	チーズソースinコロッケ 照焼つくね 蓮根金平（カレー風味） 焼こんにゃく エネルギー 337 kcal 蛋白質 9.7 g 食塩 2.9 g	チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 408 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.2 g
チキン竜田揚げ イカ味噌漬焼 切干大根メンマ炒め かにしゅうまい エネルギー 383 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.5 g	アジフライ つくね焼 いか中華麺炒め ねぎ玉子 エネルギー 465 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.4 g	鯖塩焼 ハムベーコンフライ 白滝挽肉炒め 南瓜煮 エネルギー 388 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 4.2 g	ハンバーグ エビフライ マロニー和風炒め さつま揚げ エネルギー 391 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.9 g	チキンたれ焼 五目炊込ごはん いかカツ 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 403 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.5 g
チーズ入りグラタンコロッケ 赤魚照焼 肉野菜炒め 南瓜煮 エネルギー 333 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 2.6 g	豚肉みそだれ焼 白身魚フライ いか中華麺炒め しゅうまい エネルギー 450 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.6 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。		

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

お米

秋は新米の季節です。米という漢字はお米が出来るまでに88回の手間がかかるという意味から八十八という文字から作られました。お米は味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。また、おいしいだけではなく、お米は炭水化物が豊富で、からだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。

籾殻を除いただけの米は玄米といい、ぬかや胚芽がついています。精米といってぬかや胚芽を除くと、白米になります。一部分だけを除いた部分つき米、玄米を少し発芽させた発芽玄米、胚芽だけを残した胚芽精米などもあります。

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