

# 12月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
					1 チキンステーキ玉子あんかけ 秋刀魚塩焼 麻婆豆腐 えび団子 エネルギー 377 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 3.0 g
3 チーズハンバーグ いか野菜カツ もち巾着煮 厚焼玉子 エネルギー 390 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.9 g	4 豚肉味噌だれ焼 中華玉子 かに足フライ ポテト金平 エネルギー 396 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.7 g	5 鯖バジルソテー 塩だれメンチカツ だし巻玉子 メンマ野菜ソテー エネルギー 377 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.5 g	6 鶏竜田揚 かれいソテー がんも煮 野菜焼売 エネルギー 433 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.1 g	7 鮭塩焼 七福米入ごはん 揚餃子 五目玉子焼 金平牛蒡 甘辛チキン エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.0 g	8 鯖竜田揚甘酢あんかけ チキン南蛮 里芋・さつま煮 肉焼売 エネルギー 438 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.7 g
10 白身魚西京漬焼 春巻 ねぎ玉子 ビーフソテー 肉団子 エネルギー 344 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.5 g	11 鶏味噌漬焼 ツナマヨコーンフライ チョリソ 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 500 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.0 g	12 白身魚フライ つくね大葉巻 えび焼売 筍・わかめ煮 ねぎ玉子 エネルギー 356 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.0 g	13 豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 さつま揚煮 めかぶ エネルギー 331 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.7 g	14 メンチカツ いか味噌漬焼 すき昆布煮 だし巻玉子 エネルギー 360 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.9 g	15 鶏唐揚中華ねぎソース 赤魚塩焼 麻婆豆腐 海鮮焼売 エネルギー 487 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 3.4 g
17 えびカツ チキンソテー ウインナー マロニー和風炒め かに焼売 エネルギー 440 kcal 蛋白質 30.3 g 食塩 2.9 g	18 豚肉生姜焼 白身魚天ぷら いかリングフライ 絹揚・花さつま煮 南瓜焼売 エネルギー 414 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.2 g	19 鯖味噌煮 竹輪磯辺揚 筍エリリング中華炒め 肉団子 エネルギー 411 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.0 g	20 ヒレカツ 塩ます焼 金平牛蒡 さつま揚煮 エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.7 g	21 ほっけ塩焼 鶏天ぷら 筍昆布煮 肉団子 エネルギー 387 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 4.2 g	22 焼鶏 だし巻玉子 里芋・さつま煮 餃子フライ エネルギー 348 kcal 蛋白質 32.0 g 食塩 2.9 g
24 振替休日	25 鶏唐揚中華ねぎソース いかステーキ ビーフたらこソテー 枝豆焼売 エネルギー 499 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.5 g	26 白身魚西京漬焼 野菜かき揚 鶏つくね ポテト金平 海鮮焼売 エネルギー 379 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.2 g	27 トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 蓮根胡麻金平 ポテトフライ エネルギー 324 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.0 g	28 鯖塩焼 五目炊込ごはん はんぺんフライ 旬彩玉子焼 マロニー和風炒め 甘辛チキン エネルギー 411 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.0 g	29 冬季休業

## 蓮根

淡白な見かけによらずビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。また、野菜には珍しいB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が含まれており、貧血予防に効果があります。

すぐに変色しますが、その原因がポリフェノールの一種タンニンです。タンニンには抗酸化作用、消炎作用があります。

不溶性の食物繊維やねばりの成分ムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と変更に効果がある頼もしい野菜です。

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致します。

・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。

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載いたします。  
ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

		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 (7日(金))	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 (28日(金))	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g



## お料理 武蔵野

(協同組合武蔵野給食センター)  
TELフリーダイヤル(0120)634-055  
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索