

12月 ゆりランチ 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
白身魚フライ つくね大葉巻 もち巾着煮	ぶりソテー ささみフライ だし巻玉子 ポテト金平	豚カツ ベーコンポテトバーグ メンマ野菜ソテー	鯖みりん醤油漬焼 竹輪磯辺天 鶏つくね がんも煮	えびカツ 七福米入ごはん ハムマヨオムレツ 肉団子 金平牛蒡
エネルギー 356 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 2.1 g
10	11	12	13	14
ハンバーグ えびフライ ビーフソテー	鱈フライ チキンステーキ 蓮根胡麻金平	鯖西京漬焼 かき揚 チリ肉団子 筍・わかめ煮	カレーコロッケ 豚ロースたれ焼 さつま揚煮	鶏竜田揚 玉子ロール すき昆布煮
エネルギー 400 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.7 g
17	18	19	20	21
白身魚みりん醤油焼 甘辛チキン かき揚 マロニー和風炒め	豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 絹揚・花さつま煮	ビーフメンチカツ チーズオムレツ 筍エリノギ中華炒め	鯖塩焼 かにかまフライ チリ肉団子 金平牛蒡	レモン風味チキンカツ いか味噌漬焼 筍昆布煮
エネルギー 350 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 12.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.1 g
24	25	26	27	28
振替休日	鯖みりん醤油焼 揚餃子 だし巻玉子 ビーフんたらこソテー	チーズハンバーグ いかフライ ポテト金平	鮭ムニエル ハムカツ 蓮根胡麻金平	鶏唐揚 五目炊込ごはん 豆腐野菜ステーキ マロニー和風炒め
	エネルギー 375 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.2 g

風邪の引き始めに摂りたい栄養

空気が乾燥し、風邪の引きやすい季節となりました。基本的には、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけることが大事です。また、身体が温まり、血液の循環がよくなると、免疫機能が上がると言われています。

また、風邪の時は、ビタミンを消耗しやすいので、積極的に摂取しましょう。

体を温める食材

葱、生姜、ねぎ、にら、にんにく

ビタミンを多く含む食材

果物、じゃがいも、緑黄色野菜

寒い日は暖かい部屋にこもりがちですが、外に出て体を動かし、免疫力を高めましょう。気持ちも晴れて、気分転換になります。



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