

12月 さくらランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	えびフライ 鮭ムニエル メンマ野菜ソテー 肉団子	和風ハンバーグ カレーコロッケ えび焼売 大根金平 えび豆腐焼	梅しそチキンカツ 秋刀魚塩焼 野菜いなり煮 肉焼売	白身魚ソテー 七福米入ごはん ハムカツ 金平牛蒡 だし巻玉子	揚子キン中華ねぎソース 玉子ロール 里芋・姫高野煮
	エネルギー 379 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 34.5 g 食塩 3.5 g
7	8	9	10	11	12
鯖竜田揚 チキンステーキ ウインナー ピーマンソテー 枝豆焼売	豚ロースたれ焼 鰯フライ 五目ひじき煮 こんにゃくステーキ	鶏竜田揚 ほっけ塩焼 筍煮 ねぎ玉子ロール	赤魚ムニエル メンチカツ 肉焼売 たこさつま揚・がんも煮 ハムステーキ	ヒレカツ カレイソテー ポテト金平 厚焼玉子	鶏天ぷら 鯖塩焼 肉焼売 麻婆豆腐
エネルギー 485 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 320 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 4.6 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 3.8 g
14	15	16	17	18	19
チーズハンバーグ えびフライ 絹揚・花さつま煮 南瓜焼売	牛焼肉 白身魚フライ ロール玉子 切干大根炒め 肉焼売	鯖味噌煮 つくね焼 竹輪磯辺天ぷら 筍昆布煮 厚焼玉子	鶏唐揚ジンジャーソース 鰯塩焼 蓮根胡麻金平 さつま揚煮	ビーフカツ いか味噌漬焼 肉焼売 金平牛蒡 厚焼焼	ローストサラダチキン カレーフライ 南瓜そぼろあんかけ
エネルギー 338 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 31.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.3 g
21	22	23	24	25	26
鶏竜田揚 ほっけ塩焼 ロール玉子 枝豆がんも煮 海鮮焼売	えびフライ ヒレカツ ベーコンポテトバーグ 大根金平 肉団子	トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 筍煮 鰯大葉フライ	豚肉生姜焼 鰯フライ ポテト金平 高野豆腐煮	チキンたれ焼 五目炊込ごはん サーモンマヨカツ ウインナー マロニー中華炒め 厚焼玉子	赤魚西京漬焼 肉焼売 蓮根天ぷら 揚豆腐そぼろあん
エネルギー 445 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.3 g
28	29	30	31		
鯖西京味噌漬焼 春巻 玉子焼 もち巾着煮 肉団子	豚カツ 鮭塩焼 メンマ野菜ソテー 肉焼売	冬季休業	冬季休業		
エネルギー 531 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.7 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。

	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

- ・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、お早め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。

豆苗



豆苗とは、えんどうの新芽とつる先5~15cmの若芽のこと。ここ数年で身近なものになってきましたが、中国では、高級食材として古くから扱われている野菜です。

カロテンやビタミンCはより多く、皮膚や粘膜を守り、身体に抵抗力をつける効果があります。

カロテンが豊富なので、栄養面を考えると油炒めがおすすめ。ただし、加熱しすぎは禁物。余熱で火を通すくらいの方が、色味もきれいで、食感も楽しめます。



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