

12月 夕食 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ハンバーグ えびフライ 蓮根金平 海鮮焼売	鶏竜田揚 いか味噌漬焼 がんも・竹輪煮 厚焼玉子	赤魚西京漬焼 つくね焼 おくら山芋天ぷら 金平牛蒡 玉こんに煮	ビーフカツ 鯖塩焼 ウィンナー 切干大根煮 かに焼売
	エネルギー 396 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 282 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 31.2 g 食塩 4.1 g
7	8	9	10	11
チキンステーキ 玉子あんかけ かに焼売 ひじき煮 ポテトフライ	チーズ入つくね焼 サーモンマヨカツ えび焼売 金平牛蒡 厚焼玉子	牛焼肉 鱈フライ ロール玉子 里芋・さつま揚煮 こんにやくステーキ	鶏唐揚ジンジャーソース 野菜豆腐焼 焼売 筍煮 厚焼玉子	鯖味噌漬焼 竹輪磯辺天ぷら つくね焼 蓮根金平 ねぎ玉子ロール
エネルギー 324 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.8 g
14	15	16	17	18
白身魚みりん醤油焼 鶏天ぷら ウィンナー 筍煮 海鮮焼売	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 春雨サラダ ポテトフライ	豚ロースたれ焼 白身魚フライ ロール玉子 蓮根金平 枝豆焼売	チキン竜田揚 鱈塩焼 切干大根煮 海鮮焼売	赤魚西京漬焼 焼売 春巻 麻婆豆腐 こんにやくステーキ
エネルギー 394 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.7 g
21	22	23	24	25
チキン照焼 えびマヨフライ ウィンナー 蓮根金平 だし巻玉子	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 里芋・高野豆腐煮 鱈大葉フライ	鯖竜田揚甘酢あんかけ つくね焼 かに焼売 中華春雨 ねぎ玉子ロール	鶏唐揚ジンジャーソース 鯖ソテー えび焼売 ひじき煮 ハムステーキ	ヒレカツ 鮭塩焼 赤ウィンナー 金平牛蒡 焼餃子
エネルギー 447 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.8 g
28	29	30	31	
鯖みりん醤油漬焼 鶏天ぷら かに焼売 麻婆豆腐 厚焼玉子				
エネルギー 472 kcal 蛋白質 30.1 g 食塩 2.9 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、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。

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g

豆苗



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