

# 12月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		鶏照焼 白身魚フライ 肉焼売 いか入野菜炒め 焼はんぺん	牛焼肉 鰻フライ もち巾着煮 オムレツ	鯖味噌漬焼 <b>七福米入ごはん</b> じゃがハンペン揚 ハムステーキ 金平牛蒡 厚焼玉子	旨辛フライドチキン 赤魚塩焼 ウインナー 南瓜そぼろあんかけ 厚揚生姜焼
		エネルギー 418 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 3.5 g
6	7	8	9	10	11
白身魚西京漬焼 肉焼売 チーズはんぺんフライ ビーフンソテー 南瓜煮	豚ロース味噌漬焼 野菜コロック 五日ひじき煮 こんにゃくステーキ	鶏竜田揚 いか味噌漬焼 筍昆布煮 厚揚生姜焼	チーズハンバーグ 和風オニオンソース オムレツ 蓮根カレー金平 揚えび餃子	ヒレカツ 秋刀魚塩焼 ポテト金平 厚焼玉子	鯖塩焼 チキンカツ ウインナー 肉メンマもやし炒め こんにゃくピリ辛煮
エネルギー 394 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.9 g
13	14	15	16	17	18
鶏味噌漬焼 鮭マヨカツ ハムステーキ 絹揚・花さつま煮 かに焼売	牛焼肉 鰻フライ 切干大根炒め さつま揚煮	鯖の味噌煮 つくね焼 さつま芋天ぷら 筍昆布煮 厚焼玉子	鶏唐揚ツツァーソース 鰻塩麹焼 蓮根胡麻金平 焼はんぺん	ビーフカツ いか味噌漬焼 肉焼売 金平牛蒡 厚揚生姜焼	鯖竜田揚黒酢ソース 肉団子 麻婆豆腐 厚焼玉子
エネルギー 483 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 2.9 g
20	21	22	23	24	25
白身魚西京漬焼 春巻 厚焼玉子 ビーフンソテー 肉団子	鶏竜田揚 秋刀魚塩焼 金平牛蒡 かに焼売	トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 大根金平 鰻大葉フライ	豚ロース味噌漬焼 野菜コロック ロール玉子 ポテト金平 高野豆腐煮	鶏カツ <b>五目炊込ごはん</b> ホッケ塩焼 肉焼売 マロニー中華炒め 厚焼玉子	赤魚西京漬焼 豆腐ひき肉包み天ぷら 海鮮焼売 きのこもやし豚肉炒め こんにゃくピリ辛煮
エネルギー 410 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 4.3 g
27	28	29	30	31	
豚肉生姜焼 かにクリーミーコロック ロール玉子 もち巾着煮 シーフードステーキ(コーン)	豚カツ 鮭塩焼 メンマ野菜ソテー 厚揚生姜焼	鯖西京味噌漬焼 春巻 厚焼玉子 かに焼売 蓮根胡麻金平 肉団子	冬季休業	冬季休業	
エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.1 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	—
	7福米	小盛	320kcal
【3日(金)】	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【24日(金)】	普通	416kcal
大盛	503kcal	9.2g	2.0g

- ・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。

## 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

葛、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。



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