



12月 夕食 献立表



月	火	水 1	木 2	金 3
<p>・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。</p> <p>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。</p>		旨辛フライドチキン 白身魚塩麹焼 がんも・竹輪煮 シーフードステーキ(コーン)	赤魚西京漬焼 焼売 いか唐揚 金平牛蒡 肉団子	鯖△ニエル えびフライ 切干大根煮 枝豆焼売
		エネルギー 470 kcal 蛋白質 36.4 g 食塩 4.2 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 3.9 g
6	7	8	9	10
メンチカツ ホキムニエル 金平牛蒡 鶏肉しのだ巻	豆腐ひき肉包み天ぷら 秋刀魚塩焼 厚焼玉子 白滝挽肉炒め かに焼売	牛焼肉 鰯フライ ロール玉子 肉もやし炒め こんにゃくピリ辛煮	鶏唐揚 いか味噌漬焼 焼売 南瓜そぼろあんかけ 厚焼玉子	鯖味噌漬焼 春巻 ウインナー 蓮根金平 肉団子
エネルギー 458 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 4.4 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.7 g
13	14	15	16	17
白身魚塩麹焼 春巻 つくね焼 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	豚ロース味噌漬焼 鰯フライ ロール玉子 蓮根金平 枝豆焼売	チキン竜田揚 鰯塩焼 切干大根煮 厚焼玉子	赤魚西京漬焼 焼売 竹輪天ぷら 麻婆豆腐 こんにゃくステーキ
エネルギー 386 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.6 g
20	21	22	23	24
チーズつくね焼 鮭マヨカツ 海鮮焼売 切干大根煮 厚焼玉子	白身魚西京漬焼 春巻 つくね焼 里芋・高野豆腐煮 厚焼生姜焼	鯖竜田揚黒酢ソース 焼売 玉子ロール焼 中華春雨 肉団子	ヒレカツ 秋刀魚塩焼 枝豆がんも煮 南瓜煮	鶏唐揚ジンジャーソース 鮭塩焼 えび焼売 ひじき煮 ハムステーキ
エネルギー 423 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 4.4 g
27	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	豚肉味噌だれ焼 野菜コロッケ 焼売 ひじき煮 焼はんぺん	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 春雨サラダ 鰯大葉フライ	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 冬季休業 </div>	
エネルギー 460 kcal 蛋白質 30.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.9 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掛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。

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

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