



12月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
 <p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p> <p>農林水産省</p> 			<p>豚ロース味噌だれ焼 白身魚フライ</p> <p>ごぼう巻・人参煮 海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 337 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.8 g</p>	<p>さば竜田揚げ 七福米入ごはん</p> <p>チキンソテー 金平牛蒡 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 407 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.3 g</p>	<p>炭火焼つくね さわらフライ</p> <p>蓮根ごま金平 かにしゅうまい</p> <p>エネルギー 495 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.3 g</p>
5	6	7	8	9	10
<p>シルバーのオイルソース焼 グラタンコロッケ</p> <p>がんも煮・竹輪煮 鶏野菜つみれ焼</p> <p>エネルギー 380 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.3 g</p>	<p>豚肉生姜焼 アジフライ</p> <p>五目ひじき煮付け 南瓜煮</p> <p>エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.0 g</p>	<p>鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼</p> <p>たけのこ昆布煮 厚焼生姜焼</p> <p>エネルギー 429 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.6 g</p>	<p>鯖味噌焼 春巻</p> <p>ビーフソテー 黒酢肉団子</p> <p>エネルギー 413 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ロースとんかつ 塩ます</p> <p>ポテト金平 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 459 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 4.2 g</p>	<p>鯖塩焼 ささみ揚</p> <p>焼豆腐煮 しゅうまい</p> <p>エネルギー 425 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.2 g</p>
12	13	14	15	16	17
<p>鶏味噌漬焼 カレーコロッケ</p> <p>マロニー中華炒め かにしゅうまい</p> <p>エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.5 g</p>	<p>えびカツ ホキバター焼き</p> <p>切干大根炒め 黒酢肉団子</p> <p>エネルギー 328 kcal 蛋白質 32.4 g 食塩 2.4 g</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ チーズオムレツ</p> <p>蓮根ごま金平 さば梅しそフライ</p> <p>エネルギー 367 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.6 g</p>	<p>鶏唐揚げ あじ塩麹焼</p> <p>イカ入野菜炒め さつま揚</p> <p>エネルギー 449 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.9 g</p>	<p>炭火焼鶏つくね 山芋海鮮詰フライ</p> <p>金平牛蒡 厚焼生姜焼</p> <p>エネルギー 369 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.4 g</p>	<p>四川焼売 和風生姜あんかけ</p> <p>揚げ出し豆腐 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 369 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.7 g</p>
19	20	21	22	23	24
<p>ヒレカツ エビフライ</p> <p>たけのこ昆布煮 いかもろこし焼</p> <p>エネルギー 401 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.9 g</p>	<p>柚子味噌メンチカツ お好みさつま揚げ焼</p> <p>蓮根金平 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 371 kcal 蛋白質 11.8 g 食塩 3.9 g</p>	<p>鯖の味噌煮 さつま芋天ぷら</p> <p>切干大根煮 こんにゃくステーキ</p> <p>エネルギー 384 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p>豚ロース味噌だれ焼 枝豆フライ</p> <p>ポテト金平 さつま揚</p> <p>エネルギー 397 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.4 g</p>	<p>フライドチキン 五目炊込ごはん</p> <p>玉子平焼 大根・竹輪煮 かれい焼</p> <p>エネルギー 364 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.5 g</p>	<p>赤魚味噌焼 竹輪天ぷら</p> <p>白滝挽肉炒め 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 411 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.4 g</p>
26	27	28	29	30	31
<p>豚肉生姜焼 グラタンコロッケ</p> <p>ひじき入り厚揚・人参煮 いかもろこし焼</p> <p>エネルギー 476 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.0 g</p>	<p>四川焼売 和風生姜あんかけ</p> <p>揚げ出し豆腐 南瓜煮</p> <p>エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.1 g</p>	<p>シルバー西京漬焼 春巻</p> <p>金平牛蒡 鶏野菜つみれ焼</p> <p>エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.2 g</p>	<p>鶏竜田揚げ 平焼玉子</p> <p>白滝挽肉炒め さわら塩焼</p> <p>エネルギー 438 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.3 g</p>	<p>冬季休業</p>	

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、午後1時までにお召上がりください。

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。

【冬野菜で風邪を予防しよう】

冬は野菜は高く糖度が高くなり、甘く感じるため野菜が一番美味しく感じる季節です。
かぶ・蓮根・ごぼう・山芋・人参・大根などの根菜類は身体を温め、冷えを取り除く効果があります。
皮の部分にも抗酸化作用のあるポリフェノールなどが含まれるので、捨てずに食べましょう。
薬物では法蓮草、白菜、小松菜、春菊などビタミンやカロテンの豊富なものが出回るので風邪予防には毎日食べたい食材です。
食べ方は様々ですが、汁ごと食べる事で野菜の栄養素を残さず摂れる鍋料理が、この時期の主役です。
食べる際には生姜、ねぎ、柚子など薬味も添えると更に風邪予防に効果があります。

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

