



# 12月 夕食 献立表



月	火	水	木	金												
			1	2												
<p>表示されている栄養価は主食分を除きます。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>412kcal</td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> </tr> </table>				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	<b>さば竜田揚げ</b> <b>野菜入りつくね焼</b>  金平ごぼう 枝豆がんも  エネルギー 454 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.5 g	<b>さわら味噌焼</b> <b>牛肉コロック</b>  切干大根煮 厚焼玉子  エネルギー 415 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 4.1 g
	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														
5	6	7	8	9												
<b>ハンバーグ</b> <b>エビフライ</b>  金平ごぼう 南瓜煮  エネルギー 430 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.7 g	<b>赤魚西京漬焼</b> <b>豆腐ひき肉包み天ぷら</b>  蓮根金平 枝豆がんも  エネルギー 360 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.4 g	<b>豚ロース味噌だれ焼</b> <b>カレーコロック</b>  大根・竹輪煮 煮魚  エネルギー 391 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.1 g	<b>チキン南蛮</b> <b>あじ塩焼</b>  マカロニサラダ 焼きはんぺん  エネルギー 419 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.5 g	<b>さばみぞ漬け焼</b> <b>春巻</b>  蓮根金平 照焼き肉団子  エネルギー 451 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.9 g												
12	13	14	15	16												
<b>シルバー西京漬焼</b> <b>春巻</b>  たけのこ煮 海鮮シューマイ  エネルギー 373 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.7 g	<b>トマト煮込みハンバーグ</b> <b>オムレツ</b>  春雨サラダ かにクリームコロック  エネルギー 406 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 4.1 g	<b>豚ロース味噌だれ焼</b> <b>あじフライ</b>  蓮根金平 枝豆しゅうまい  エネルギー 419 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 3.2 g	<b>チキンカツ</b> <b>豆腐野菜ハンバーグ</b>  切干大根煮 厚焼玉子  エネルギー 377 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.7 g	<b>鶏味噌漬焼</b> <b>白身魚フライ</b>  春雨サラダ さば西京漬焼  エネルギー 403 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 4.0 g												
19	20	21	22	23												
<b>炭火焼つくね</b> <b>山芋海鮮フライ</b>  ひじき煮 厚揚生姜焼  エネルギー 357 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.4 g	<b>鶏唐揚げ</b> <b>塩ます</b>  切り干し大根煮 厚焼玉子  エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.0 g	<b>さば竜田揚げ</b> <b>チキンソテー</b>  中華春雨 いかもちし焼  エネルギー 391 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.4 g	<b>ヒレカツ</b> <b>ホッケ塩焼</b>  大根・竹輪煮 南瓜煮  エネルギー 320 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.1 g	<b>チキンてり焼</b> <b>たらチーズ天</b>  がんも・蓮根煮 厚焼玉子  エネルギー 504 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.7 g												
26	27	28	29	30												
<b>鯖みりん醤油漬け焼</b> <b>ささみフライ</b>  たこさつま・がんも煮 厚焼玉子  エネルギー 437 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 3.7 g	<b>豚肉みそだれ焼</b> <b>野菜コロック</b>  ひじき煮 焼きはんぺん  エネルギー 445 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 4.2 g	<b>トマト煮込みハンバーグ</b> <b>オムレツ</b>  ひじき入り厚揚・ひき煮物 あじフライ  エネルギー 428 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.5 g	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <span style="color: red; font-size: 24px; font-weight: bold;">夕食なし</span> </div>													
		<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <span style="color: red; font-size: 24px; font-weight: bold;">冬季休業</span> </div>														



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT

農林水産省



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

・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。

