



# 3月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
	<b>食べものに、 もったいないを、 もういちど。</b> NO-FOODLOSS PROJECT	<b>シルバー-西京漬焼 えび寄せフライ</b> 肉野菜炒め 焼きはんぺん	<b>豚ロース味噌だれ焼 白身魚フライ</b> 蓮根ごま金平 海鮮シューマイ	<b>さばカツ 七福米入ごはん</b> トマト肉団子 金平牛蒡 オムレツ	<b>ハンバーグ いかメンチ</b> 牛肉筍炒め さわらソテー
		エネルギー 309 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 31.2 g 食塩 3.3 g
<b>赤魚オイルソース焼 ベーコンランチフライ</b> がんも・竹輪煮 五目肉団子	<b>豚肉生姜焼 アジフライ</b> 五目ひじき煮付け 南瓜煮	<b>鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼</b> たけのこ昆布煮 厚焼生姜焼	<b>鯖味噌漬焼 マヨメンチカツ</b> ビーフソテー 黒酢肉団子	<b>ロースとんかつ 塩ます</b> ポテト金平 厚焼玉子	<b>さわらみりん醤油漬焼 春巻</b> 蓮根金平 鶏肉八幡巻
エネルギー 487 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 4.2 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.0 g
<b>鶏味噌漬焼 カレーコロッケ</b> マロニー中華炒め かにしゅうまい	<b>えびカツ ホキバター焼</b> 切干大根ピリ辛金平 黒酢肉団子	<b>トマト煮込みハンバーグ チーズオムレツ</b> 蓮根ごま金平 さば梅しそフライ	<b>鶏唐揚げ あじ塩麹焼</b> イカ入野菜炒め さつま揚	<b>四川焼売 揚げ出し豆腐</b> 金平牛蒡 厚焼玉子	<b>さば竜田揚げ つくね焼</b> 白滝挽肉炒め 海鮮シューマイ
エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 34.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.4 g
<b>ヒレカツ つくね焼</b> たけのこ昆布煮 焼きはんぺん		<b>鯖の味噌煮 竹輪天ぷら</b> 切干大根煮 厚焼玉子	<b>豚ロース味噌だれ焼 いかキャベツカツ</b> ポテト金平 かにしゅうまい	<b>鶏竜田揚げ 五目炊込ごはん</b> 玉子ロール焼 大根・竹輪煮 さわら塩焼	<b>赤魚オイルソース焼 えびマヨカツ</b> 肉ニラもやし炒め 海鮮シューマイ
エネルギー 390 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.1 g		エネルギー 418 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 4.2 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 31.0 g 食塩 2.3 g
<b>豚肉生姜焼 グラタンコロッケ</b> ひじき入り厚揚げ・人参煮 いかもろこし焼	<b>四川焼売 揚げ出し豆腐</b> メンマ野菜ソテー 南瓜煮	<b>シルバー-西京漬焼 春巻</b> 金平牛蒡 鶏野菜つみれ焼	<b>鶏竜田揚げ 平焼玉子</b> たけのこ昆布煮 さわら塩焼	<b>キャベツメンチカツ お好みさつま揚げ焼</b> 蓮根金平 厚焼玉子	
エネルギー 476 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 13.5 g 食塩 3.5 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	—
七福米	大盛 481kcal	8.2g	—
	小盛 320kcal	5.7g	—
炊込	普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
普通	416kcal	7.6g	1.6g
	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。

### 『花粉症対策は食事から』

花粉症対策の基本は腸内環境を整える事です。腸内環境を整える事により免疫力が向上すると、花粉症の症状緩和や風邪・コロナ感染などに罹りにくくなることが期待できます。

【発酵食品をとる】ヨーグルト、キムチ、納豆などの乳酸菌や納豆菌で腸活

【食物繊維をとる】蓮根、ごぼう、きのこ、海藻など

【青魚】いわし、さば、あじ、さんまに含まれるDHA、EPAにはアレルギーを抑制

【ビタミンD】干し木耳、干し椎茸にはビタミンDが豊富

その他梅干し(ハリニン)、高力カオチョコレート(ポリフェノール)にも効果があります。

これらの食品を毎日の食事に取入れ、過度の飲酒や刺激物を摂りすぎを控える事で花粉症の軽減が期待できます。



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