



# 3月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金	
 <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>		1 鶏唐揚げ ツナマヨオムレツ 肉野菜炒め さわら塩焼 エネルギー 505 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.0 g	2 ロースとんかつ ぶり塩焼 蓮根ごま金平 焼きはんぺん エネルギー 339 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.6 g	3 さわら大葉チーズフライ 七福米入ごはん 鶏ささみ野菜チーズロール 金平牛蒡 トマト肉団子 エネルギー 345 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.2 g	
	6 チキンカツ のり玉子焼 がんも・竹輪煮 いかもろこし焼 エネルギー 384 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.1 g	7 ハンバーグ 白身魚タルタルフライ 五目ひじき煮付け 南瓜煮 エネルギー 376 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.4 g	8 さわらみりん醤油漬焼 ベーコンランチカツ たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 430 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.9 g	9 えびカツ 白身魚ソテー ビーフソテー 黒酢肉団子 エネルギー 313 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.2 g	10 チキンてり焼 いかカツ ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 398 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 4.2 g
	13 メンチカツ タンドリーチキン マロニー中華炒め かにしゅうまい エネルギー 406 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.0 g	14 チーズ入りつくね焼 いかキャベツカツ 切干大根ピリ辛金平 焼こんにゃく エネルギー 346 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 3.4 g	15 鶏唐揚げ 赤魚塩焼 蓮根ごま金平 厚焼玉子 エネルギー 455 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.4 g	16 ホキムニエル えびマヨフライ イカ入野菜炒め 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 374 kcal 蛋白質 30.6 g 食塩 3.6 g	17 豚肉みそだれ焼 白身魚フライ 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 387 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.6 g
20 えびチーズ大葉フライ つくね焼 たけのこ昆布煮 焼きはんぺん エネルギー 358 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.3 g	21 春分の日 	22 ハンバーグ ポテトチーズ包みフライ 切干大根煮 さわら塩焼 エネルギー 389 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.7 g	23 チキン味噌漬焼 枝豆フライ ポテト金平 オムレツ エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.1 g	24 牛肉コロッケ 五目炊込ごはん 和風豆腐野菜ハンバーグ 大根・竹輪煮 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 324 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 3.7 g	
27 鶏竜田揚げ 玉子ロール ひじき入り厚揚・人参煮 いかもろこし焼 エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.0 g	28 さわら味噌漬焼 春巻 メンマ野菜ソテー 南瓜煮 エネルギー 400 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.7 g	29 ヒレカツ ホッケ塩焼 金平牛蒡 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 314 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.3 g	30 鯖塩焼 鶏肉野菜巻フライ たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 349 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.5 g	31 豚肉生姜焼 白身魚フライ 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 423 kcal 蛋白質 21.2 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	—
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	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事が期待できます。  
【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り入れ、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