



# 3月 夕食 献立表



月	火	水 1	木 2	金 3
 <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>ロースとんかつ 白身魚塩麴焼</p> <p>大根・竹輪煮 オムレツ</p> <p>エネルギー 390 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.6 g</p>	<p>さば竜田揚げ つくね焼</p> <p>金平ごぼう 枝豆がんも</p> <p>エネルギー 454 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.5 g</p>	<p>さわら味噌焼 牛肉コロッケ</p> <p>切干大根煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 415 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 4.1 g</p>
6	7	8	9	10
<p>ハンバーグ エビフライ</p> <p>金平ごぼう 南瓜煮</p> <p>エネルギー 430 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.7 g</p>	<p>赤魚西京漬焼 豆腐ひき肉包み天ぷら</p> <p>蓮根金平 枝豆がんも</p> <p>エネルギー 360 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.4 g</p>	<p>豚ロース味噌だれ焼 カレーコロッケ</p> <p>大根・竹輪煮 さわら塩焼</p> <p>エネルギー 389 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.1 g</p>	<p>揚げチキン あじ塩焼</p> <p>マカロニサラダ 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 458 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.4 g</p>	<p>さばみぞ漬け焼 春巻</p> <p>蓮根金平 照焼き肉団子</p> <p>エネルギー 451 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.9 g</p>
13	14	15	16	17
<p>シルバー西京漬焼 春巻</p> <p>たけのご惣菜 海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 373 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.7 g</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ オムレツ</p> <p>春雨サラダ かにクリームコロッケ</p> <p>エネルギー 406 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 4.1 g</p>	<p>豚ロース味噌だれ焼 あじフライ</p> <p>蓮根金平 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 377 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.5 g</p>	<p>チキンカツ とうふ野菜ハンバーグ</p> <p>切干大根煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 377 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.7 g</p>	<p>鶏味噌漬焼 白身魚フライ</p> <p>春雨サラダ 南瓜煮</p> <p>エネルギー 375 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.8 g</p>
20	21	22	23	24
<p>炭火焼つくね 山芋海鮮フライ</p> <p>ひじき煮 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 357 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.4 g</p>	<p style="text-align: center;">春分の日</p> 	<p>さば竜田揚げ チキンソテー</p> <p>中華春雨 いかもちし焼</p> <p>エネルギー 391 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ヒレカツ ホッケ塩焼</p> <p>大根・竹輪煮 南瓜煮</p> <p>エネルギー 320 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>チキンてり焼 南瓜チーズ天</p> <p>がんも・蓮根煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 384 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.7 g</p>
27	28	29	30	31
<p>鯖みりん醤油漬け焼 ささみフライ</p> <p>たこさつま・がんも煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 416 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p>豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ</p> <p>ひじき煮 いかもちし焼</p> <p>エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 4.0 g</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ チーズオムレツ</p> <p>ひじき入り厚揚げ・ふき煮物 あじフライ</p> <p>エネルギー 405 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.5 g</p>	<p>ロースとんかつ お好みさつま揚</p> <p>里芋・花さつま煮 さわら塩焼</p> <p>エネルギー 450 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 4.2 g</p>	<p>鶏唐揚げ 塩ます</p> <p>切干大根煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.0 g</p>

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

- ・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。



HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索

(協同組合武蔵野給食センター)

TEL (0120)634-055

FAX (0120)634-056