



# 12月 さくらランチ 献立表



月		火		水		木		金		土	
<p>みかんの色素は健康を守る 昔は、みかんをおやつや食後に今よりもっと食べていました。毎日何個も食べ続けて、手などの皮膚が黄色くなる人もいました。これはみかんに含まれる色素β-クリプトキサンチンの影響によるもので、しばらくたてば元に戻ります。</p> <p>β-クリプトキサンチンは体の中でビタミンAに変わり、鼻やのどなどの粘膜と皮膚の健康を保つ働きがあり、風邪の予防に役立ちます。ほかの柑橘類などにも含まれていますが、みかんには特に豊富に含まれています。</p> <p>さらにみかんの白い筋や袋にはヘスペリジンという成分が含まれ、血管を強くする働きなどがあるとされています。外側の皮は乾燥させると陳皮という漢方薬になり、七味唐辛子にも使われています。</p>								<b>鶏甘酢あんかけ</b> 七福米入ごはん いか天ぷら 金平牛蒡 ねぎ玉子 エネルギー 473 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.2 g		<b>ハンバーグ</b> オムレツ 肉野菜炒め 山芋海鮮フライ エネルギー 484 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.4 g	
<b>五目豆腐竜田揚</b> 赤魚照焼 切干大根メンマ炒め 五目肉団子 エネルギー 376 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.6 g		<b>豚肉生姜焼</b> アジフライ 五目ひじき煮 南瓜煮 エネルギー 458 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.0 g		<b>鶏竜田揚げ</b> ヒラスみりん醤油漬焼 たけのこ昆布煮 厚揚生姜焼 エネルギー 440 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.4 g		<b>鯖味噌漬焼</b> 春巻 蓮根金平（カレー風味） 黒酢肉団子 エネルギー 427 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.0 g		<b>ロースとんかつ</b> お好み海鮮焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 431 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 4.2 g		<b>柚子味噌包みメンチカツ</b> ホッケ塩焼 切干大根メンマ炒め 南瓜煮 エネルギー 374 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.9 g	
<b>鶏味噌漬焼</b> 白身魚フライ マロニー中華炒め かにしゅうまい エネルギー 428 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.4 g		<b>えびカツ</b> ホキバター焼 切干大根金平 黒酢肉団子 エネルギー 336 kcal 蛋白質 31.1 g 食塩 2.9 g		<b>トマト煮込みハンバーグ</b> オムレツ いか中華麺炒め 山芋海鮮フライ エネルギー 420 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.8 g		<b>鶏唐揚げ</b> あじ塩焼 蓮根ごま金平 さつま揚 エネルギー 466 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.2 g		<b>四川焼売</b> 揚げ出し豆腐 塩ます 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.1 g		<b>炭火つくね焼</b> チーズグラタンコロッケ 白滝挽肉炒め 海鮮シューマイ エネルギー 459 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.6 g	
<b>シルバー西京漬焼</b> 春巻 たこさつま・がんと煮 焼こんにゃく エネルギー 330 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.7 g		<b>豚ロース味噌だれ焼</b> いか天ぷら 五目ひじき煮 焼きはんぺん エネルギー 407 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.0 g		<b>鯖の味噌煮</b> 野菜つくね巻 竹輪天ぷら 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 425 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.5 g		<b>チキンソテー</b> 玉子ロール ポテト金平 あじフライ エネルギー 413 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g		<b>ヒレカツ・エビフライ</b> 五目炊込ごはん つくね焼 蓮根金平（カレー風味） しゅうまい エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.1 g		<b>メンチカツ</b> 鯖塩焼 もやしとニラ肉炒め 海鮮シューマイ エネルギー 498 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 4.6 g	
<b>鶏竜田揚げ</b> イカ味噌漬焼 ひじき入り厚揚・人参煮 焼きはんぺん エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 3.4 g		<b>四川焼売</b> 揚げ出し豆腐 白身魚塩焼 メンマ野菜ソテー いかもちろこし焼 エネルギー 360 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.0 g		<b>チーズメンチカツ</b> ヒラスみりん醤油漬焼 いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 467 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.3 g		<b>豚肉生姜焼</b> アジフライ 大根・竹輪煮 厚揚生姜焼 エネルギー 437 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.1 g		<b>ハンバーグ</b> オムレツ 蓮根金平（カレー風味） えびカツ エネルギー 439 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 4.3 g		<div style="border: 2px 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-weight: bold; font-size: 1.2em;">冬季休業</span> </div>	

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。

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

