

# 12月 あじさいランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> かわい塩焼おろしポン酢 七福米入ごはん いか天ぷら つくね 海鮮焼売 マロニー中華炒め エネルギー 510 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 3.0 g	<b>2</b> おまかせ 
<b>4</b> 赤魚ソテー 鶏天ぷら 越前玉子 えび焼売 もち巾着煮 味噌田楽(こんにやく) エネルギー 445 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.9 g	<b>5</b> 豚肉味噌だれ焼 中華玉子 白身天ぷら 金平牛蒡 和え物 エネルギー 430 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.6 g	<b>6</b> 鯖ソテー カルビメンチ ハムソテー メンマ野菜ソテー サラダ エネルギー 475 kcal 蛋白質 29.4 g 食塩 2.5 g	<b>7</b> 鶏竜田揚おろしソース いか味噌漬焼 がんも煮 野菜焼売 サラダ エネルギー 529 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.5 g	<b>8</b> 白身魚照焼 かき揚 かに焼売 ビーフンソテー エネルギー 442 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.4 g	<b>9</b> おまかせ 
<b>11</b> 豚ロースたれ焼 サーモンフライ 豆腐ハンバーグ 五目ひじき煮 和え物 エネルギー 432 kcal 蛋白質 31.7 g 食塩 3.4 g	<b>12</b> 鱈フライ タンドリーチキン ウインナー 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 サラダ エネルギー 501 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.5 g	<b>13</b> ぶりねぎ塩焼 チーズクリームコロッケ ハムステーキ 切干大根炒め 和え物 エネルギー 462 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 2.4 g	<b>14</b> 牛丼風煮 えびバーグ いか味噌漬焼 サラダ エネルギー 408 kcal 蛋白質 36.1 g 食塩 3.5 g	<b>15</b> 豆腐野菜バーグみぞれなめ茸 秋刀魚竜田揚 だし巻玉子 すき昆布煮 和え物 エネルギー 430 kcal 蛋白質 30.3 g 食塩 5.6 g	<b>16</b> おまかせ 
<b>18</b> フライドチキンおろしソース 枝豆腐 筍・わかめ煮 サラダ エネルギー 565 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 4.3 g	<b>19</b> 豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかフライ 里芋・花さつま煮 味噌田楽(こんにやく) エネルギー 484 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.5 g	<b>20</b> 鯖味噌漬焼 鶏天ぷら ねぎ玉子ロール ビーフンソテー ロールキャベツトマト煮 エネルギー 561 kcal 蛋白質 30.3 g 食塩 3.5 g	<b>21</b> ヒレカツおろしポン酢 南瓜焼売 金平牛蒡 和え物 エネルギー 450 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 2.6 g	<b>22</b> 鮭香味焼 メンチカツ ほうれん草えび焼売 筍昆布煮 厚焼玉子 サラダ エネルギー 433 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 2.5 g	<b>23</b> 天皇誕生日
<b>25</b> 白身魚照焼 かき揚 ねぎ玉子ロール 肉団子 がんも・竹輪煮 和え物 エネルギー 448 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.9 g	<b>26</b> 豚ロースたれ焼 えびカツ だし巻玉子 すき昆布煮 和え物 エネルギー 458 kcal 蛋白質 40.4 g 食塩 3.7 g	<b>27</b> ハンバーグデミグラスソース チーズオムレツ 蓮根胡麻金平 野菜コロッケ 和え物 エネルギー 426 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.9 g	<b>28</b> 鯖塩焼おろしポン酢 蓮根肉詰フライ 肉団子 厚焼玉子 マロニー和風炒め 和え物 エネルギー 479 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 4.2 g	<b>29</b> 鶏唐揚中華ねぎソース 五目炊込ごはん 玉子ロール 枝豆腐 ポテト金平 味噌田楽(こんにやく) エネルギー 564 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 4.2 g	<b>30</b> 冬季休業

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載いたします。  
 ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

		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 (1日(金))	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 (29日(金))	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

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致します。

・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。

## 風邪の引き始めに摂りたい栄養

空気が乾燥し、風邪の引きやすい季節となりました。基本的には、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心掛けることが大事です。身体が温まり、血液の循環がよくなると、免疫機能が上がると言われています。また、風邪の時は、ビタミンを消費しやすいので、積極的に摂取しましょう。

### 体を温める食材

葛、生姜、ねぎ、にら、にんにく

### ビタミンを多く含む食材

果物、じゃがいも、緑黄色野菜

寒い日は暖かい部屋にこもりがちですが、外に出て体を動かし、免疫力を高めましょう。気持ちも晴れて、気分転換になります。



## お料理 武蔵野

協同組合武蔵野給食センター)  
 TELフリーダイヤル(0120)634-055  
 FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索