

12月 さくらランチ 献立表

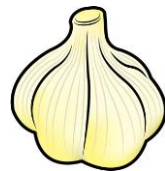
月	火	水	木	金 1	土 2
				銀鮭塩焼 七福米入ごはん かき揚 つくね串 マロニー中華炒め 高野豆腐煮 エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.9 g	鶏竜田揚 ほっけ塩焼 麻婆豆腐 だし巻玉子 エネルギー 423 kcal 蛋白質 30.9 g 食塩 3.9 g
				4	5
赤魚ソテー ハムカツ えび焼売 もち巾着煮 厚焼玉子 エネルギー 432 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.9 g	豚肉味噌だれ焼 中華玉子 白身天ぷら 金平牛蒡 厚揚煮 エネルギー 366 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.2 g	鯖バジルソテー カルビメンチカツ ウインナー メンマ野菜ソテー 肉焼売 エネルギー 425 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 2.5 g	チキンカツみぞれなめ茸 玉子焼 がんも煮 野菜焼売 エネルギー 402 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.7 g	白身魚みりん醤油焼 竹輪チーズ磯辺揚 ウインナーオムレツ ビーフソテー 高野豆腐煮 エネルギー 311 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.9 g	ロース豚カツ味噌だれ 秋刀魚塩焼 牛蒡おかか煮 さつま煮 厚焼玉子 エネルギー 402 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.8 g
11	12	13	14	15	16
サーモンフライ ハムソテー 肉焼売 五目ひじき煮 豆腐ハンバーグ エネルギー 447 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.1 g	鶏味噌漬焼 黒はんぺんフライ ウインナー 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 471 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.3 g	ぶりねぎ塩焼 チーズクリームコロッケ 肉団子 切干大根炒め 越前玉子 エネルギー 474 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.5 g	豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 だし巻玉子 さつま揚煮 めかぶ エネルギー 364 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 4.2 g	メンチカツ いか味噌漬焼 かに焼売 すき昆布煮 だし巻玉子 エネルギー 368 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.1 g	銀鮭塩焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 麻婆豆腐 野菜さつま煮 エネルギー 412 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 4.1 g
18	19	20	21	22	23
白身魚フライ 和風ハンバーグ 枝豆腐 筍・わかめ煮 めかぶ エネルギー 359 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.6 g	豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかリングフライ 里芋・花さつま煮 南瓜焼売 エネルギー 401 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.3 g	鯖味噌煮 三色野菜揚 ビーフソテー 鶏つくね エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.8 g	ヒレカツ オムレツ 金平牛蒡 厚揚煮 エネルギー 343 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 2.0 g	ほっけ塩焼 鶏天ぷら えび焼売 筍昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 384 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 4.7 g	
25	26	27	28	29	30
白身魚西京漬焼 かき揚 ねぎ玉子ロール がんも・竹輪煮 肉団子 エネルギー 358 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.4 g	えびカツ チキン南蛮 だし巻玉子 すき昆布煮 かに焼売 エネルギー 456 kcal 蛋白質 29.8 g 食塩 3.7 g	デミグラス煮込 ハンバーグ チーズオムレツ 蓮根胡麻金平 野菜コロッケ エネルギー 391 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 4.0 g	鯖塩焼 蓮根肉詰フライ 旬菜玉子焼 マロニー和風炒め 肉団子 エネルギー 393 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.2 g	鶏唐揚中華ねぎソース 五目炊込ごはん 玉子ロール ポテト金平 枝豆腐焼売 エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.3 g	

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