

12月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
				1 豚肉生姜焼 七福米入ごはん 鯖大葉フライ 肉焼売 マロニー中華炒め エネルギー 414 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.9 g
4 白身魚フライ チキンステーキ もち巾着煮	5 鮭ソテー かき揚 鶏肉八幡巻 金平牛蒡	6 豚カツ ベーコンポテトバーグ メンマ野菜ソテー	7 鯖塩焼 竹輪磯辺天 鶏つくね がんと煮	8 ねぎ塩チキンカツ ほっけ塩焼 えび焼売 ビーフソテー エネルギー 336 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.5 g
11 ハンバーグトマトソース いかフライ 五目ひじき煮	12 えびカツ 白身魚ムニエル 蓮根胡麻金平	13 鶏竜田揚 オムレツ 切干大根炒め	14 豚肉味噌だれ焼 鮭キャベツメンチ さつま揚煮	15 鯖西京漬焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 すき昆布煮 エネルギー 372 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.9 g
18 鶏味噌漬焼 玉子サラダフライ かに焼売 筍・わかめ煮	19 赤魚ソテー キーマカレーコロッケ 肉団子 里芋・花さつま煮	20 メンチカツ いか味噌漬焼 ビーフソテー	21 白身魚みりん醤油焼 鶏つくね かき揚 金平牛蒡	22 鶏唐揚 きのこオムレツ 筍昆布煮 エネルギー 389 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.4 g
25 野菜コロッケ タンドリーチキン ワインナー がんと・竹輪煮	26 豚肉生姜焼 黒はんぺんフライ すき昆布煮	27 豆腐野菜バーグ 黒酢ソース 海鮮焼売 かにかまフライ 蓮根胡麻金平	28 チキンカツみぞれなめ茸 ねぎ玉子焼 肉焼売 マロニー和風炒め	29 鯖味噌漬焼 五目炊込ごはん ほたて風味フライ 肉団子 ポテト金平 エネルギー 343 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.5 g

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。

鮭



日本の食卓に欠かせない鮭が、健康に良く、老化予防にもなるスーパーフードとして世界的に注目されています。

鮭の赤い色素成分はアスタキサンチン。強力な抗酸化作用があり、シミの原因になる活性酸素を除去してくれます。

美肌効果だけでなく、発がん予防や糖尿病の予防、眼精疲労の解消にも効果的とされます。

皮のすぐ下の脂は、DHA(脳を活性化し、記憶力を高める効果がある)やEPA(血液サラサラ成分)が含まれるので、残すのはもったいない。皮ごと食べることをおすすめします。



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



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](#)