

12月 夕食 献立表

月	火	水	木	金
				1 鶏味噌漬焼 ポテトフライ 筍昆布煮 焼はんぺん いんげんおかか和え エネルギー 429 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.6 g
				4 鯖西京漬焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 蓮根金平 肉団子 玉こんに煮 エネルギー 395 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.1 g
11 鮭ムニエル ごぼうメンチカツ ウインナー そぼろ春雨 肉団子 かに焼売 エネルギー 462 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.3 g	12 チキンカツみぞれなめ茸 あじ塩焼 マロニー和風炒め 玉こんに煮 ほうれん草おかか和え エネルギー 374 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.1 g	13 赤魚西京漬焼 茄子肉挟みフライ だし巻玉子 里芋そぼろあんかけ 肉焼売 小松菜ひたし エネルギー 348 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.0 g	14 タンドリーチキン いかフライ 筍昆布煮 厚焼玉子 梅春雨 エネルギー 418 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.1 g	15 鯖味噌煮 かき揚 鶏つくね 五目ひじき煮 ねぎ玉子ロール 大根なます エネルギー 361 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.6 g
18 牛焼肉 野菜コロッケ 五目野菜三角煮 ごぼう甘辛煮 エネルギー 397 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.1 g	19 トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 春雨昆布 ポテトフライ ぜんまい煮 エネルギー 394 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 3.1 g	20 鯖塩焼 竹輪チーズ磯辺揚 だし巻玉子 たこさつま煮 肉団子 こんにやく煮 エネルギー 427 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.8 g	21 鶏唐揚おろしポン酢 豆腐ハンバーグ 金平牛蒡 ぜんまい煮 海鮮焼売 エネルギー 458 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.1 g	22 豚ロースたれ焼 えびカツ 筍土佐煮 厚焼玉子 和風春雨 エネルギー 347 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.9 g
25 フライドチキンおろしソース 里芋・さつま煮 はんぺん焼 山菜ビビンバ エネルギー 413 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.8 g	26 白身魚照焼 かき揚 海鮮焼売 がんも・竹輪煮 つくね焼 こんにやく煮 エネルギー 420 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g	27 鯖竜田揚黒酢ソース 肉焼売 越前玉子 蓮根胡麻金平 肉団子 磯わかめ エネルギー 462 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.7 g	28 ヒレカツ いか味噌漬焼 麻婆豆腐 ウインナーオムレツ 小松菜和え エネルギー 386 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.6 g	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 冬季休業 </div>

・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、お早目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。



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
普通盛	409kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g

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](#)