

3月 あじさいランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
			1 鶏たれ焼 魚のタルタルフライ ねぎ玉子ロール 絹揚煮 和え物 エネルギー 558 kcal 蛋白質 32.5 g 食塩 3.0 g	2 かれい塩焼おろしポン酢 七福米入ごはん いか天ぷら チリソースつくね 海鮮焼売 マロニー中華炒め エネルギー 543 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 3.1 g	3 おまかせ 
		5 赤魚ソテー ハムカツ 越前玉子 えび焼売 もち巾着煮 こんにゃく味噌田楽 エネルギー 379 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.2 g	6 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 435 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.5 g	7 鯖ソテー カルビメンチ 肉焼売 メンマ野菜ソテー 和え物 エネルギー 497 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.2 g	8 鶏竜田揚おろしソース いか味噌漬焼 がんも煮 野菜焼売 和え物 エネルギー 528 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.5 g
12 豚ロースたれ焼 サーモンフライ 肉団子 五目ひじき煮 和え物 エネルギー 412 kcal 蛋白質 31.2 g 食塩 3.5 g	13 あじフライ タンドリーチキン ウインナー 蓮根胡麻金平 サラダ エネルギー 472 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.6 g	14 鯖味噌漬焼 竹輪磯辺揚 ねぎ玉子ロール ピーマンソテー ロールキャベツトマト煮 エネルギー 483 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.7 g	15 牛丼風煮 えびバーグ いか味噌漬焼 サラダ エネルギー 400 kcal 蛋白質 36.2 g 食塩 3.4 g	16 豆腐野菜バーグ みぞれなめ茸 秋刀魚竜田揚 だし巻玉子 ずき昆布煮 サラダ エネルギー 478 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 5.8 g	17 おまかせ 
19 揚子キンおろしソース 枝豆腐 筍・わかめ煮 サラダ エネルギー 492 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.9 g	20 豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかフライ 絹揚・花さつま煮 こんにゃく味噌田楽 エネルギー 486 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.6 g	21 春分の日	22 ヒレカツおろしポン酢 海鮮焼売 金平牛蒡 和え物 エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.7 g	23 鮭香味焼 鶏天ぷら 肉焼売 筍昆布煮 厚焼玉子 サラダ エネルギー 487 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.8 g	24 おまかせ 
26 白身魚照焼 かき揚 ねぎ玉子ロール 肉団子 がんも・竹輪煮 サラダ エネルギー 445 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 4.0 g	27 豚ロースたれ焼 えびカツ だし巻玉子 ずき昆布煮 サラダ エネルギー 457 kcal 蛋白質 40.4 g 食塩 3.7 g	28 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 野菜コロケ 和え物 エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.9 g	29 鯖塩焼ポン酢ソース はんぺんフライ 肉団子 旬菜玉子焼 マロニー和風炒め 和え物 エネルギー 489 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.5 g	30 鶏唐揚中華ソース 五目炊込ごはん 玉子ロール 枝豆腐焼売 ポテト金平 こんにゃく味噌田楽 エネルギー 538 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 4.0 g	31 おまかせ 

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 (2日(金))	小盛	320kcal	5.7g
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込 (30日(金))	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

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。

ニョッキレシピ

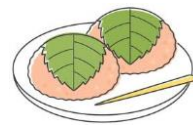
ニョッキはイタリアの家庭料理。トマトソースやクリームソースなどと和え、パスタのように食べます。

《レシピ》

材料 ジャガ芋 中4~5個
小麦粉 100g
卵黄 1個分
パルメザンチーズ 大きじ2
塩、こしょう 少々



- 皮をつけたままじゃが芋を茹で、熱いうちに皮をむいてつぶしておく。
- ①にパルメザンチーズ、塩、こしょう、卵黄を入れて混ぜ、小麦粉を加えてまとめたら、しばらく寝かせる。
- 打ち粉をした台の上で細長く伸ばし、一口大に切り分けてフォークで筋をつける。
- たっぷりのお湯で茹で、浮いてきたら完成。器に盛ったら好みのソースをかける。



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