

3月 さくらランチ 献立表

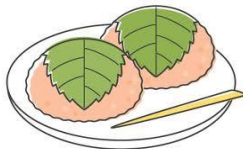
月	火	水	木	金	土
			1	2	3
 			鶏たれ焼 魚のタルタルフライ ねぎ玉子ロール 絹揚煮 肉焼売	銀鮭塩焼 七福米入ごはん かき揚 チリソースつくね マロニー中華炒め 高野豆腐煮	鶏竜田揚 ほっけ塩焼 麻婆豆腐
			エネルギー 491 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 30.5 g 食塩 4.1 g
5	6	7	8	9	10
赤魚ソテー ハムカツ えび焼売 もち巾着煮 厚焼玉子	豚肉味噌だれ焼 中華玉子 白身天ぷら 金平牛蒡 厚焼煮	鯖バジルソテー カルビメンチ チョリソー メンマ野菜ソテー 肉焼売	チキンカツみぞれなめ茸 玉子焼 がんも煮 野菜焼売	白身魚みりん醤油焼 竹輪チーズ磯辺揚 ウィンナーオムレツ ビーフソテー 高野豆腐煮	チキンステーキ いかフライ ごぼう巻・木の葉しんじょ煮 かに焼売
エネルギー 373 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 33.4 g 食塩 3.1 g
12	13	14	15	16	17
サーモンフライ ハムソテー 肉焼売 五目ひじき煮 肉団子	鶏味噌漬焼 黒はんぺんフライ ウィンナー 蓮根胡麻金平 厚焼玉子	鯖味噌煮 竹輪磯辺揚 ビーフソテー 肉団子	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	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	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 440 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 4.1 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.9 g
19	20	21	22	23	24
白身魚フライ 和風ハンバーグ 枝豆腐 筍・わかめ煮 めかぶ	豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかリングフライ 絹揚・花さつま煮 南瓜焼売	 春分の日	ヒレカツ オムレツ 金平牛蒡 さつま揚煮	ほっけ塩焼 鶏天ぷら えび焼売 筍昆布煮 厚焼玉子	ぶりねぎ塩焼 チーズメンチカツ かに豆腐そぼろあんかけ 越前玉子
エネルギー 300 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.4 g		エネルギー 333 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.7 g
26	27	28	29	30	31
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	えびカツ チキン南蛮 ウィンナー すき昆布煮 かに焼売	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	鯖塩焼 はんぺんフライ 旬菜玉子焼 マロニー和風炒め 肉団子	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	牛焼肉 鱈フライ 麻婆豆腐 厚焼玉子
エネルギー 357 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 3.7 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 32.1 g 食塩 2.1 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 《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	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。



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
- じゃが芋 中4~5個
 - 小麦粉 100g
 - 卵黄 1個分
 - パルメザンチーズ 大さじ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