

# 3月 ゆりランチ 献立表

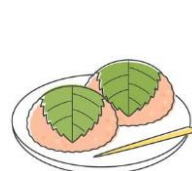
月	火	水	木	金
			1 チーズハンバーグ カレーコロッケ 絹揚煮	2 豚肉生姜焼 七福米入ごはん いかフライ マロニー中華炒め
			エネルギー 339 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.8 g
5 白身魚フライ チキンステーキ もち巾着煮	6 鮭ソテー かき揚 金平牛蒡	7 豚カツ ベーコンポテトバーグ メンマ野菜ソテー	8 鯖塩焼 竹輪磯辺天 がんも煮	9 えびカツ チーズつくね焼 ビーフソテー
エネルギー 330 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 2.8 g
12 ハンバーグトマトソース えびフライ 五目ひじき煮	13 ビーフメンチカツ 野菜ひじき豆腐焼 蓮根胡麻金平	14 鶏竜田揚 オムレツ ビーフソテー	15 豚肉だれ焼 海鮮カツ さつま揚煮	16 鯖西京漬焼 ささみフライ すき昆布煮
エネルギー 385 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.9 g
19 鶏味噌漬焼 えびグラタンフライ 筍・わかめ煮	20 赤魚ソテー キーマカレーコロッケ 絹揚・花さつま煮	21 春分の日	22 白身魚みりん醤油焼 かき揚 金平牛蒡	23 鶏唐揚 きのこオムレツ 筍昆布煮
エネルギー 424 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.7 g		エネルギー 306 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.2 g
26 野菜コロッケ タンドリーチキン がんも・竹輪煮	27 豚肉生姜焼 黒はんぺんフライ すき昆布煮	28 ホッケ塩焼 竹輪天ぷら 蓮根胡麻金平	29 チキンカツみぞれなめ茸 ねぎ玉子焼 マロニー和風炒め	30 鯖味噌漬焼 五目炊込ごはん ほたて風味フライ ポテト金平
エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 302 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.4 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。



## 健康！！黒酢ドレッシングレシピ

《レシピ》

- 材料 黒酢 大さじ4  
みりん 大さじ2  
醤油 大さじ1  
梅干し 1個  
玉ねぎ 適量  
砂糖 少々  
塩・こしょう 少々

- ① 玉ねぎ、梅干しをみじん切りにする。
- ② すべての材料をよく混ぜ合わせる。



# 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