

# 3月 夕食 献立表

月	火	水	木 1	金 2
			豆腐ハンバーグチリソース 秋刀魚竜田揚 ウィンナー 切干大根煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 420 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.8 g	チキンピカタ焼 チーズクリームコロッケ えび焼売 蓮根金平 焼はんぺん エネルギー 334 kcal 蛋白質 13.3 g 食塩 3.3 g
5	6	7	8	9
鯖西京漬焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 根菜金平 つくね エネルギー 412 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.7 g	豚カツ玉子あんかけ 豆腐ステーキ パジルウインナー 春雨サラダ 海鮮焼売 エネルギー 474 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 4.2 g	鶏竜田揚おろしソース いか味噌漬焼 がんも・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 419 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.1 g	ぶりソテー いか天ぷら 筍土佐煮 肉団子 エネルギー 433 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.0 g	チキントマト煮 かにかまフライ えび焼売 切干大根煮 五目玉子焼 エネルギー 360 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.2 g
12	13	14	15	16
鮭ムニエル ごぼうメンチ ウィンナー そぼろ春雨 肉団子 エネルギー 462 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.3 g	チキンカツみぞれなめ茸 鱈塩焼 筍煮 玉こんに煮 エネルギー 330 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.5 g	赤魚ねぎ塩オイル焼 チーズはんぺんフライ だし巻玉子 玉こんにやく 肉焼売 エネルギー 340 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.3 g	タンドリーチキン 玉子サラダフライ 肉焼売 ジャーマンポテト エネルギー 490 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.2 g	鯖味噌煮 かき揚 鶏つくね 根菜金平 ねぎ玉子ロール エネルギー 389 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.1 g
19	20	21	22	23
牛焼肉 野菜コロッケ ほうれん草ビビンバ 五目野菜三角煮 エネルギー 397 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.1 g	トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 春雨サラダ ポテトフライ エネルギー 400 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.2 g		鶏唐揚おろしポン酢ソース 鱈塩焼 金牛牛蒡 ぜんまい煮 海鮮焼売 エネルギー 469 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.2 g	かれいソテー えびカツ ウィンナー 筍土佐煮 厚焼玉子 エネルギー 333 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 2.7 g
26	27	28	29	30
フライドチキン おろしソース ひじき煮 焼はんぺん 山菜ビビンバ エネルギー 419 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.7 g	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	鯖竜田揚黒酢ソース 肉焼売 越前玉子 切干大根煮 肉団子 エネルギー 460 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.9 g	鮭ムニエル ウィンナーフライ えび焼売 ごぼう煮 ねぎ玉子ロール エネルギー 378 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ玉子あんかけ いか小判焼 麻婆豆腐 ウィンナーオムレツ エネルギー 418 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.7 g

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

・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。

## 健康！！黒酢ドレッシングレシピ

《レシピ》

材料	黒酢	大きさ
みりん		大さじ4
醤油		大さじ2
梅干し		大さじ1
玉ねぎ		1個
砂糖		適量
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