

12月 夕食 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
鯖西京漬焼 ささみフライ 厚焼玉子 ジャーマンポテト 肉団子	豚カツ 玉子あんかけ 豆腐野菜ステーキ バジルウインナー 春雨サラダ 海鮮焼売	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	ぶりソテー ウインナーフライ 肉団子 筍土佐煮 旬彩玉子焼	チキントマト煮 オムレツ 切干大根煮 ポテトフライ
エネルギー 393 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.4 g
10	11	12	13	14
カレイソテー すき焼風コロック ロールキャベツトマト煮 甘辛チキン	鶏天ぷら おろしソース 鱈塩焼 金牛牛蒡 がんも煮	鮭ムニエル チーズメンチカツ だし巻玉子 里芋・さつま煮 揚餃子	鶏味噌漬焼 いかフライ 肉焼売 ジャーマンポテト 厚焼玉子	鯖味噌煮 かき揚 鶏つくね 蓮根金平 ねぎ玉子
エネルギー 365 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.0 g
17	18	19	20	21
焼鶏 ひじき煮 えび団子 枝豆がんも煮	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	豚ロースたれ焼 白はんぺんフライ 蓮根金平 越前玉子	鶏唐揚 おろしポン酢 野菜ひじき豆腐焼 ポテト金平 海鮮焼売	鯖照焼 ハムカツ 筍土佐煮 厚焼玉子
エネルギー 320 kcal 蛋白質 32.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 2.9 g
24	25	26	27	28
振替休日	白身魚照焼 かき揚 ウインナー玉子巻 がんも・竹輪煮 蓮根挽肉照焼	鯖竜田揚 黒酢ソース 玉子ロール 切干大根煮 肉団子	鮭みりん醤油焼 ハムマスタードフライ えび焼売 麻婆豆腐 ねぎ玉子	ヒレカツ 玉子あんかけ いか小判焼 金牛牛蒡 ウインナーオムレツ
	エネルギー 382 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.1 g

風邪の引き始めに摂りたい栄養

空気が乾燥し、風邪の引きやすい季節となりました。基本的には、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心掛けることが大事です。また、身体が温まり、血液の循環がよくなると、免疫機能が上がると言われています。

また、風邪の時は、ビタミンを消耗しやすいので、積極的に摂取しましょう。

体を温める食材

葛、生姜、ねぎ、にら、にんにく

ビタミンを多く含む食材

果物、じゃがいも、緑黄色野菜

寒い日は暖かい部屋にこもりがちですが、外に出て体を動かし、免疫力を高めましょう。気持ちも晴れて、気分転換になります。



- ・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、お早目にお召し上がりください。

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

武蔵野

お料理
 (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

