

3月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
				鯖ソテー キーマカレーコロッケ ウインナー 五目ひじき煮 エネルギー 455 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.6 g	豚肉唐揚げ黒酢ソース かに玉 麻婆豆腐 海鮮焼売 エネルギー 491 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.4 g
				4	5
チーズハンバーグ いか野菜カツ ウインナー もち巾着煮 厚焼玉子 エネルギー 390 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.9 g	豚ロースたれ焼 野菜豆腐揚 ポテト金平 えびしんじょう エネルギー 353 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.4 g	鯖バジルソテー 塩だれメンチカツ だし巻玉子 メンマ野菜ソテー さつま揚煮 エネルギー 377 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.5 g	鶏竜田揚 鱈塩焼 がんも煮 野菜焼売 エネルギー 449 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.5 g	鯖塩焼 七福米入ごはん 揚げ餃子 五目玉子焼 金平牛蒡 甘辛チキン エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.0 g	鯖竜田揚甘酢あんかけ チキン南蛮 里芋・さつま煮 肉焼売 エネルギー 483 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 4.0 g
11	12	13	14	15	16
白身魚西京漬焼 えび春巻 かに焼売 ビーフソテー 肉団子 エネルギー 368 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.5 g	鶏味噌漬焼 ベーコンキャベツフライ ウインナー 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 481 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.0 g	えびカツ まぐろソテー 肉団子 筍・わかめ煮 ねぎ玉子ロール エネルギー 335 kcal 蛋白質 31.9 g 食塩 2.6 g	野菜豆腐バーグチリソース 秋刀魚竜田揚 さつま揚煮 めかぶ エネルギー 329 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.6 g	メンチカツ いか味噌漬焼 えびしんじょう すき昆布煮 だし巻玉子 エネルギー 368 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.8 g	チキントマト煮 玉子ロール 麻婆豆腐 野菜コロッケ エネルギー 424 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.1 g
18	19	20	21	22	23
白身魚フライ つくね大葉巻 えび焼売 マロニー和風炒め かに豆腐 エネルギー 417 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.1 g	豚肉味噌だれ焼 白身魚天ぷら ウインナーオムレツ 絹揚・花さつま煮 南瓜焼売 エネルギー 425 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.2 g	鯖味噌煮 竹輪磯辺揚 筍エリンギ中華炒め 肉団子 エネルギー 411 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.0 g		ヒレカツ 塩ます焼 金平牛蒡 さつま揚煮 エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.7 g	かれい唐揚 かに玉 焼売 里芋・さつま煮 肉団子 エネルギー 430 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.7 g
25	26	27	28	29	30
ほっけ塩焼 蓮根肉詰天ぷら 厚焼玉子 筍昆布煮 肉団子 エネルギー 270 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 4.0 g	鶏味噌漬焼 いかフライ ねぎ玉子ロール ビーフたらこソテー 枝豆焼売 エネルギー 425 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.9 g	白身魚みりん醤油焼 かき揚 鶏つくね ポテト金平 海鮮焼売 エネルギー 379 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.2 g	トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 蓮根胡麻金平 ポテトフライ エネルギー 324 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.0 g	鯖塩焼 五目炊込ごはん はんぺんフライ 旬彩玉子焼 すき昆布煮 甘辛チキン エネルギー 372 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.4 g	鶏唐揚中華ねぎソース オムレツ 麻婆豆腐 こんにゃくステーキ エネルギー 465 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.1 g

蓮根



淡白な見かけによらずビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。また、野菜には珍しいビタミンB₁、B₂が含まれており、貧血予防に効果があります。

すぐに変色しますが、その原因がポリフェノールの一種、タンニンです。タンニンには抗酸化作用、消炎作用があります。

不溶性の食物繊維やねばりの成分ムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と健康に効果がある頼もしい野菜です。

最新の食品衛生管理手法を導入し安全、安心、清潔を实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。

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 《8日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《29日(金)》	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g



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