

3月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
				1 牛肉コロッケ チキンチーズ風味焼 ウインナー 五目ひじき煮 エネルギー 409 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.6 g
4 白身魚フライ つくね大葉巻 もち巾着煮 エネルギー 387 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.9 g	5 ぶりソテー ベーコンマスタードフライ だし巻玉子 ポテト金平 エネルギー 434 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.7 g	6 鶏唐揚 いか味噌漬焼 メンマ野菜ソテー エネルギー 380 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.6 g	7 ほっけ塩焼 かにかまフライ 肉団子 がんも煮 エネルギー 349 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 4.2 g	8 えびカツ 七福米入ごはん オムレツ 金平牛蒡 エネルギー 316 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.4 g
11 ハンバーグ えびフライ ビーフソテー エネルギー 387 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.2 g	12 サーモンフライ チキン南蛮 蓮根胡麻金平 エネルギー 426 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.0 g	13 鯖味噌漬焼 かき揚げ 肉団子 筍・わかめ煮 エネルギー 324 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.0 g	14 豚肉味噌だれ焼 野菜オムレツ 白身魚天ぷら さつま揚げ エネルギー 423 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.4 g	15 チキン照焼 ほたて風味カツ 焼売 すき昆布煮 エネルギー 355 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.2 g
18 白身魚みりん醤油焼 竹輪磯辺天 ねぎ玉子ロール マロニー和風炒め エネルギー 306 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.9 g	19 ローズ豚カツ オムレツ 絹揚・花さつま煮 エネルギー 310 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 2.5 g	20 赤魚ソテー チーズコロッケ 筍エリンギ中華炒め エネルギー 320 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.3 g	21 春分の日	22 チキンカツレモン風味 いか味噌漬焼 焼売 金平牛蒡 エネルギー 363 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.3 g
25 メンチカツ 豆腐野菜ステーキ 筍昆布煮 エネルギー 321 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.4 g	26 鯖みりん醤油漬焼 揚げ餃子 だし巻玉子 ビーフたらこソテー エネルギー 324 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.6 g	27 チーズハンバーグ いかフライ ウインナー ポテト金平 エネルギー 385 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.8 g	28 鮭ムニエル ハムカツ 蓮根胡麻金平 エネルギー 383 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.6 g	29 鶏竜田揚 五目炊込ごはん 秋刀魚塩焼 すき昆布煮 エネルギー 407 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.7 g

虫歯予防に緑茶！

虫歯の原因となるのは、『ミュータンス菌』。この細菌は口の中に糖分が入ってくると活発に働いて歯垢を作ります。歯垢の中で酸をつくり、酸が歯を溶かし、虫歯となります。

緑茶に含まれるカテキンは、ミュータンス菌の増殖を抑えてくれるので、虫歯予防に効果的。

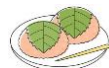
普段飲んでいる甘いコーヒーやジュースを緑茶に変えてみてはいかがでしょうか。

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。

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