

3月 夕食 献立表

月	火	水	木	金 1
<p>表示されている栄養価は主食分を除きます。</p> <p>エネルギー たんぱく質 小盛 320kcal 5.5g 普通盛 412kcal 7.0g 大盛 481kcal 8.2g</p>   				<p>豚肉唐揚げチリソース</p> <p>海鮮焼売 筍土佐煮 オムレツ</p> <p>エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.7 g 食塩 3.2 g</p>
4	5	6	7	8
<p>豚カツ 玉子あんかけ</p> <p>豆腐野菜ステーキ ハジルウインナー 春雨サラダ 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.3 g 食塩 3.5 g</p>	<p>ハンバーグ えびフライ</p> <p>野菜オムレツ ジャーマンポテト さつま揚げ</p> <p>エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.5 g 食塩 3.6 g</p>	<p>鶏竜田揚おろしソース</p> <p>いか味噌漬焼 がんと・竹輪煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 419 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ぶりソテー</p> <p>ウインナーフライ 肉団子 筍土佐煮 旬菜玉子焼</p> <p>エネルギー 405 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩 2.3 g</p>	<p>チキントマト煮</p> <p>オムレツ 切干大根煮 ポテトフライ</p> <p>エネルギー 407 kcal たんぱく質 22.7 g 食塩 3.4 g</p>
11	12	13	14	15
<p>かれいソテー キーマカレーコロック</p> <p>ロールキャベツトマト煮 甘辛チキン</p> <p>エネルギー 356 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p>鶏天ぷらおろしソース 鱈塩焼</p> <p>金平牛蒡 がんと煮</p> <p>エネルギー 432 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩 3.0 g</p>	<p>鮭ムニエル チーズメンチカツ</p> <p>だし巻玉子 里芋・さつま煮 こんにゃくステーキ</p> <p>エネルギー 434 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩 2.8 g</p>	<p>鶏味噌漬焼</p> <p>いかフライ 肉焼売 筍煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 416 kcal たんぱく質 25.2 g 食塩 3.1 g</p>	<p>鯖味噌煮</p> <p>かき揚げ 鶏つくね 蓮根金平 ねぎ玉子ロール</p> <p>エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.0 g 食塩 3.0 g</p>
18	19	20	21	22
<p>鯖ソテー ささみフライ</p> <p>ウインナー ひじき煮 枝豆がんと煮</p> <p>エネルギー 412 kcal たんぱく質 27.1 g 食塩 2.1 g</p>	<p>トマト煮込ハンバーグ</p> <p>オムレツ 春雨サラダ ポテトフライ</p> <p>エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>豚ロースたれ焼</p> <p>白身チーズ磯辺フライ 蓮根金平 越前玉子</p> <p>エネルギー 380 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩 3.4 g</p>	<p>春分の日</p>	<p>鯖みりん醤油漬焼 ハムカツ</p> <p>筍土佐煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 424 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩 2.9 g</p>
25	26	27	28	29
<p>鶏唐揚げおろしポン酢</p> <p>野菜ひじき豆腐焼 ポテト金平 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p>白身魚照焼</p> <p>かき揚げ ウインナー玉子巻 がんと・竹輪煮 蓮根挽肉照焼</p> <p>エネルギー 382 kcal たんぱく質 21.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>鯖竜田揚黒酢ソース</p> <p>玉子ロール 切干大根煮 肉団子</p> <p>エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p>鮭みりん醤油漬焼 ベーコンマスタードフライ</p> <p>えび焼売 麻婆豆腐 ねぎ玉子ロール</p> <p>エネルギー 430 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩 2.8 g</p>	<p>ヒレカツ 玉子あんかけ</p> <p>いか小判焼 金平牛蒡 えびしんじょう</p> <p>エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.2 g 食塩 2.7 g</p>

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。



- ・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。



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