

3月 さくらランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ハンバーグ いかフライ もち巾着煮 厚焼玉子	チキンステーキ わかひソース 桜えびクリームコロッケ ポテト金平 厚揚煮	白身魚ムニエル えびフライ トマトオムレツ メンマ野菜ソテー ハムステーキ	鶏竜田揚 赤魚塩焼 がんも・竹輪煮 野菜焼売	鮭塩焼 七福米入ごはん 春巻 だし巻玉子 金平牛蒡 肉団子	メンチカツ 野菜おろしソース 秋刀魚塩焼 麻婆豆腐 ジンジャーパオズ
エネルギー 439 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.6 g
9	10	11	12	13	14
チーズグラタンコロッケ 白身魚ソテー ウインナー ピーマンソテー チキンレモンハーブ焼	鶏味噌漬焼 ベーコンマスタードフライ ロール玉子 五目ひじき煮 かに焼売	えびカツ 鮭ハンバーグ 筍・わかめ煮 ねぎ玉子ロール	鯖バジル風味焼 キャベツメンチカツ たこさつま揚・がんも煮 肉団子	ヒレカツ 塩ます すき昆布煮 だし巻玉子	フライドチキン ほっけ塩焼 枝豆焼売 里芋・高野豆腐煮 こんにゃくピリ辛煮
エネルギー 403 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 34.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 4.3 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 5.0 g
16	17	18	19	20	21
野菜入つくね 白身魚フライ 絹揚・花さつま煮 南瓜焼売	牛焼肉 鰻フライ 切干大根煮 肉焼売	鯖味噌煮 竹輪磯辺揚 筍昆布煮 肉団子	鶏唐揚 ジンジャーソース 秋刀魚塩焼 蓮根胡麻金平 高菜饅頭	春分の日	鮭ムニエル 野菜おろしソース チーズメンチカツ 麻婆豆腐 ジンジャーパオズ
エネルギー 357 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 28.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.2 g		エネルギー 477 kcal 蛋白質 29.0 g 食塩 3.5 g
23	24	25	26	27	28
鶏竜田揚 おろしポン酢 ほっけ塩焼 枝豆がんも煮 枝豆焼売	ブラックカレーコロッケ 鰻ムニエル 肉団子 蓮根胡麻金平 厚焼玉子	豚ロースたれ焼 ごぼう天ぷら ポテト金平 厚揚焼	トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ マロニー中華炒め ほたて風味フライ	鯖塩焼 五目炊込ごはん 春巻 厚焼玉子 筍・わかめ煮 肉団子	キャベツメンチカツ 塩ます 里芋・高野豆腐煮 こんにゃくピリ辛煮
エネルギー 467 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 4.2 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 300 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.0 g
30	31	<p>・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。</p> <p>・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時までにお召上がりください。</p> <p>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します。</p>			
チキンたれ焼 鮭タルタルメンチカツ ウインナー もち巾着・人参さつま煮 玉こんにゃく	えびフライ ヒレカツ メンマ野菜ソテー 肉焼売	エネルギー 395 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.3 g		

ザワークラウトって何？

『ザワークラウト』は聞きなれない方も多いと思いますが、ドイツ生まれの発酵食品。ソーセージの横に付いているキャベツの酢漬けみたいなもの・・・
と言うとピンとくるのではないのでしょうか。

実は、あの酸味は発酵して出来たもので、お酢などは使われていません。材料は、塩・砂糖・お好みの※スパイスのみです。
キャベツそのものに乳酸菌が含まれており、発酵が進むにつれ酸味が増してきます。
(※ブラックペッパー・ローリエ・鷹の爪等)

- ①千切りキャベツに材料を全て混ぜ合わせる。
- ②消毒した密閉容器に空気を入れないように①を入れる。
- ③常温で3日程で色が変わり、気泡が出てきたら発酵が進んでいる証拠。酸味が出てきたら完成。(季節により発酵期間は変わります)
- ④冷蔵庫で約1か月保存可能。

発酵食品なので、便秘や美容に効果的です。



献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。ごはんの栄養素は以下の通りです。

		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	小盛	320kcal	5.7g	—
	【6日(金)】 普通	407kcal	7.2g	—
	大盛	480kcal	8.6g	—
炊込	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	【27日(金)】 普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

御料理 **武蔵野**

(協同組合武蔵野給食センター)
TEL (0120)634-055
FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索