

3月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
1 鶏竜田揚 かれいソテー がんも・竹輪煮 こんにやくステーキ	2 えびフライ 鮭ムニエル ハムステーキ メンマ野菜ソテー 味玉子	3 鯖ムニエル クリームコロッケ 合鴨スライス 大根金平 白身魚えび豆腐焼	4 チーズチキンカツ 秋刀魚塩焼 もち巾着煮 小籠包	5 白身魚ソテー 七福米入ごはん じゃがはんぺん揚 バジルフランソテー 金平牛蒡 五目野菜肉団子	6 チキンソテー 黒酢ソース かに玉 ベーコン野菜炒め ポテトフライ
エネルギー 380 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 28.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 345 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.9 g
8 赤魚西京漬焼 肉焼売 チーズはんぺんフライ ビーフソテー がんも煮	9 豚ロースたれ焼 鱈フライ ロール玉子 五目ひじき煮	10 鶏竜田揚 ほっけ塩焼 筍煮 ねぎ玉子ロール	11 チーズハンバーグ オムレツ たこさつま揚・がんも煮 かにクリームフライ	12 ヒレカツ いか味噌漬焼 ポテト金平 厚焼玉子	13 鯖塩焼 春巻 ロール玉子 南瓜そぼろあん
エネルギー 435 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 4.2 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.5 g
15 鶏味噌漬焼 菜の花からし和えコロッケ ハムステーキ 絹揚・花さつま煮 厚焼玉子	16 牛焼肉 白身魚フライ ロール玉子 切干大根炒め 南瓜煮	17 鯖味噌煮 つくね焼 竹輪天ぷら 筍昆布煮 厚焼玉子	18 鶏唐揚ジンジャーソース 塩ます焼 蓮根胡麻金平 焼はんぺん	19 牛カツ いか味噌漬焼 肉焼売 金平牛蒡 厚焼生姜焼	20 春分の日
エネルギー 460 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 3.8 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.9 g	
22 鶏竜田揚 ほっけ塩焼 ロール玉子 枝豆がんも煮 海鮮焼売	23 えびフライ ヒレカツ ベーコンポテトバーグ 大根金平 肉団子	24 トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 筍煮 鱈大葉フライ	25 豚肉生姜焼 鱈フライ ポテト金平 高野豆腐	26 チキンたれ焼 五目炊込ごはん サーモンマヨカツ ウインナー マロニー中華炒め 厚焼玉子	27 赤魚西京漬焼 肉焼売 蓮根天ぷら 揚げ出し豆腐(梅なめ茸) こんにやくピリ辛煮
エネルギー 444 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 4.1 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.4 g
29 鯖西京味噌漬焼 春巻 厚焼玉子 もち巾着煮 肉団子	30 豚カツ 鮭塩焼 メンマ野菜ソテー 枝豆焼売	31 若鶏醤油香揚 白身魚ソテー かに焼売 蓮根胡麻金平 焼はんぺん			
エネルギー 493 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.7 g			

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
	【5日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【26日(金)】 普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

- ・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、お早めにお召上がりください。

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。

バジルの新鮮な香りで集中力アップ

バジル独特の香り成分には、鎮静作用、食欲増進、抗菌作用といった働きがあるほか、集中力を高める効果があるといわれています。

☆種から植えてたっぷり収穫☆

バジルは種からでも簡単に栽培できるので、たっぷり使いたい方は自宅での栽培がおすすめ。株がある程度おおきくなったら、枝先を止め、摘心(一番上に新しく出た芽を取る)しながら栽培すると、わき芽が伸びて、大きな株に生長し、長い間収穫が楽しめます。



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