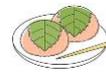




# 3月 夕食 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5												
<b>梅肉大葉豚カツ</b> <b>鯖ソテー</b> 海鮮焼売 里芋・高野豆腐煮 厚焼玉子	<b>ハンバーグ</b> ホワイトソース チーズオムレツ 蓮根金平 ポテトフライ	<b>鶏竜田揚</b> いか味噌漬焼 がんも・竹輪煮 カップグラタン	<b>赤魚西京漬焼</b> 焼売 竹輪天ぷら ねぎ玉子 金平牛蒡	<b>メンチカツ</b> <b>鯖塩焼</b> ウィンナー 切干大根煮 かに焼売												
エネルギー 457 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 34.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 4.2 g												
8	9	10	11	12												
<b>チーズ入つくね焼</b> <b>かつおカツ</b> 南瓜焼売 金平牛蒡 厚焼玉子	<b>チキンステーキ</b> 黒酢ソース かに玉 揚げ出し豆腐(梅なめ茸) ハムステーキ	<b>牛焼肉</b> <b>鱈フライ</b> ロール玉子 肉もやし炒め こんにゃくステーキ	<b>鶏唐揚</b> いか照焼 焼売 南瓜そぼろあんかけ 厚焼玉子	<b>鯖味噌漬焼</b> 南瓜天ぷら 厚焼玉子 蓮根金平 ハンバーグ												
エネルギー 428 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.3 g												
15	16	17	18	19												
<b>白身魚みりん醤油焼</b> <b>春巻</b> つくね焼 筍煮 海鮮焼売	<b>トマト煮込ハンバーグ</b> オムレツ 春雨サラダ ポテトフライ	<b>豚ロースたれ焼</b> <b>白身魚フライ</b> ロール玉子 蓮根金平 枝豆焼売	<b>チキン竜田揚</b> <b>鱈塩焼</b> 切干大根煮 海鮮焼売	<b>赤魚西京漬焼</b> 焼売 竹輪天ぷら 麻婆豆腐 こんにゃくステーキ												
エネルギー 376 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.4 g												
22	23	24	25	26												
<b>チキン照焼</b> <b>サーモンマヨフライ</b> 焼売 蓮根金平 だし巻玉子	<b>白身魚みりん醤油焼</b> <b>春巻</b> だし巻玉子 里芋・いなり煮 厚揚げ生姜焼	<b>鯖竜田揚</b> 黒酢ソース 焼売 ウィンナー 中華春雨 ねぎ玉子ロール	<b>鶏唐揚</b> ジンジャーソース <b>鯖ソテー</b> えび焼売 ひじき煮 ハムステーキ	<b>ヒレカツ</b> <b>鮭塩焼</b> 金平牛蒡 焼餃子												
エネルギー 427 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.8 g												
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>表示されている栄養価は主食分を除きます。</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>412kcal</td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> </tr> </table> </div>			エネルギー	たんぱく質	小盛	320kcal	5.5g	普通	412kcal	7.0g	大盛	481kcal	8.2g
	エネルギー	たんぱく質														
小盛	320kcal	5.5g														
普通	412kcal	7.0g														
大盛	481kcal	8.2g														
<b>鯖みりん醤油漬焼</b> <b>鶏天ぷら</b> かに焼売 麻婆豆腐 厚焼玉子	<b>牛焼肉</b> <b>春巻</b> オムレツ ひじき煮 焼はんぺん	<b>トマト煮込ハンバーグ</b> オムレツ 春雨サラダ 鱈大葉フライ														
エネルギー 472 kcal 蛋白質 30.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.5 g														

## 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。



・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、お早めにお召し上がりください。

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。



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