



12月 さくらランチ 献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
鶏竜田揚げ ねぎ黒酢あん ホッケ塩焼 切干大根メンマ炒め 筍しゅうまい エネルギー 448 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 4.3 g	豚肉生姜焼 アジフライ たけのこ昆布煮 ハムソテー エネルギー 408 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.9 g	鯖の味噌煮 かにしゅうまい 竹輪天ぷら 五目ひじき煮 焼こんにゃく エネルギー 357 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.3 g	ロースとんかつ みぞれナメ茸 イカ味噌漬焼 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 390 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.4 g	豚肉と春雨のブルコギ風 七福米入ごはん 白身魚フライ ポテトカレー風味金平 オムレツ エネルギー 453 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.7 g	ささみカツ 鱈照焼 もやし豚肉ザーサイ炒め 厚焼玉子 エネルギー 359 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.5 g
鶏味噌漬焼 いかカツ マロニー中華炒め がんも煮 エネルギー 430 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.8 g	豚ロース味噌だれ焼 野菜コロッケ 切干大根金平 さつま揚げ煮 エネルギー 329 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.7 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ いか中華麺炒め 山芋海鮮フライ エネルギー 420 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.8 g	鶏竜田揚げ ます塩焼 たけのこ昆布煮 焼こんにゃく エネルギー 399 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.5 g	豚すき煮 めかじきみりん焼 蓮根金平(カレー風味) 野菜コロッケ エネルギー 316 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 2.2 g	豚肉舞茸味噌炒め ささみカツ ビーフンカレーソテー しゅうまい エネルギー 405 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.7 g
えびカツ 赤魚ムニエル 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 368 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 3.1 g	シルバー西京漬焼 野菜コロッケ がんも・ふき煮物 ねぎ玉子 エネルギー 327 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.0 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ チャブチェ 厚焼玉子 エネルギー 469 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.0 g	さば竜田揚げ チキンソテー 黒酢ソース 四川しゅうまい いか中華麺炒め 焼きはんぺん エネルギー 373 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.3 g	ヒレカツ・エビフライ つくね大葉巻 ポテト金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 418 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.0 g	チーズメンチカツ あじ塩焼 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 300 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.3 g
鶏竜田揚げ ねぎ黒酢あん イカ味噌漬焼 がんも・人参煮 焼こんにゃく エネルギー 391 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.4 g	鯖塩焼 竹輪天ぷら メンマ野菜ソテー 厚焼玉子 エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.4 g	豚肉舞茸味噌炒め 白身魚フライ 切干大根金平 オムレツ エネルギー 408 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.8 g	ハンバーグ トマト野菜ソース オムレツ 蓮根ごま金平 えびカツ エネルギー 414 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.7 g	豚肉みそだれ焼 五目炊込ごはん アジフライ 五目ひじき煮 さつま揚げ煮 エネルギー 371 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.7 g	鶏肉ペッパーソテー イカフライ チャブチェ 厚焼玉子 エネルギー 302 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.5 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
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	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、午後1時まで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。

ねぎについて

冬になると旬を迎えるねぎですが、ねぎは「風邪に効く」と言われたり、漢方に使われるほど健康成分が豊富に含まれています。
ねぎには体温を高めて血行を促進させる働きがあると言われており、これはねぎの白い部分に多く含まれているアリシンという辛味のもととなる成分のおかげです。
とくに手指や足指といった体の末端部分の血行をよくする作用があります。
また、ねぎの葉の部分にはβ-カロテンという免疫を高める成分が含まれています。
ねぎに含まれる成分は水に溶けてしまうものが多いので、生で食べるか汁物にして食べるのがおすすめです。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

農林水産省

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