



12月 ゆりランチ 献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ハンバーグ エビフライ 切干大根メンマ炒め がんも煮 エネルギー 413 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.8 g	ささみカツ 鱈照焼 たけのこ昆布煮 ハムソテー エネルギー 316 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.3 g	えびカツ 照焼きつくね 玉子ロール 五目ひじき煮付け 焼こんにゃく エネルギー 321 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.4 g	豚肉生姜焼 野菜コロッケ 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 402 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.2 g	チキンてり焼 七福米入ごはん いかカツ ポテトカレー風味金平 オムレツ エネルギー 348 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.2 g
9	10	11	12	13
メンチカツ イカ味噌漬焼 マロニー中華炒め がんも煮 エネルギー 412 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.6 g	チーズ入りつくね焼 サーモンフライ 切干大根金平 さつま揚げ煮 エネルギー 346 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.0 g	ロースとんかつ 平焼玉子 いか中華麺炒め 黒酢肉団子 エネルギー 409 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g	豚肉舞茸ねぎ塩炒め 白身魚フライ たけのこ昆布煮 焼こんにゃく エネルギー 335 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.0 g	チキン竜田揚 塩ます 蓮根金平(カレー風味) 厚揚げ生姜焼 エネルギー 411 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.0 g
16	17	18	19	20
牛肉コロッケ さわらみぞ焼 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 387 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.5 g	メンチカツ(チーズ) かれい塩焼 がんも・ふき煮物 ねぎ玉子 エネルギー 318 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.3 g	チキンカツ 和風豆腐野菜ハンバーグ チャブチェ オムレツ エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.6 g	えびカツ 玉子ロール焼 いか中華麺炒め 焼きはんぺん エネルギー 387 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.0 g	鶏肉ペッパーソテー ハムチーズフライ ポテト金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 285 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.5 g
23	24	25	26	27
豚肉と春雨のブルコギ風 白身魚フライ がんも・人参煮 焼こんにゃく エネルギー 415 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.0 g	ヒレカツ 野菜豆腐焼 メンマ野菜ソテー さつま揚げ生姜焼 エネルギー 364 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 3.0 g	ハンバーグ エビフライ 切干大根金平 オムレツ エネルギー 418 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.7 g	鶏竜田揚げ 白身魚塩焼 蓮根ごま金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 407 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.3 g	鯖塩焼 五目炊込ごはん ハムベーコンフライ 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 366 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.6 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

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。



- ・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。

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