



3月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土	
<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。 ・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。</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>					<p>ぶりのソテー 鶏ごぼうメンチカツ</p> <p>大根・竹輪煮 厚焼玉子 もち麦入りごはん</p> <p>エネルギー 848 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 3.8 g</p>	
<p>鶏竜田揚げ ホッケ塩焼</p> <p>切干大根メンマ炒め 南瓜煮</p> <p>エネルギー 423 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 4.0 g</p>	<p>豚肉生姜焼 アジフライ</p> <p>たけのこ昆布煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 426 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.0 g</p>	<p>鯖の味噌煮 かにしゅうまい</p> <p>竹輪天ぷら 五目ひじき煮 焼こんにゃく</p> <p>エネルギー 356 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.2 g</p>	<p>ロースとんかつ イカ味噌漬焼</p> <p>大根・竹輪煮 厚焼生姜焼</p> <p>エネルギー 391 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ささみカツ 七福米入ごはん</p> <p>あじ塩焼 ポテトカレー風味金平 オムレツ</p> <p>エネルギー 319 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>さわら西京漬焼 春巻</p> <p>里芋・さつま煮 鶏しそチーズ揚げ</p> <p>エネルギー 407 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.8 g</p>	
<p>チキンてり焼 いかカツ</p> <p>マロニー中華炒め がんも煮</p> <p>エネルギー 453 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.7 g</p>	<p>豚ロース味噌だれ焼 アジフライ</p> <p>いか中華炒め 南瓜煮</p> <p>エネルギー 425 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.9 g</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ オムレツ</p> <p>たけのこ昆布煮 カニクリームコロッケ</p> <p>エネルギー 373 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.7 g</p>	<p>鶏竜田揚げ ます塩焼</p> <p>切干大根金平 焼こんにゃく</p> <p>エネルギー 425 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.3 g</p>	<p>豚すき煮 白身魚塩焼</p> <p>蓮根金平(カレー風味) 野菜コロッケ</p> <p>エネルギー 306 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 2.4 g</p>	<p>鯖塩焼 ハムカツ</p> <p>肉野菜炒め 厚焼玉子 もち麦入りごはん</p> <p>エネルギー 855 kcal 蛋白質 33.7 g 食塩 3.4 g</p>	
<p>えびカツ タンドリーチキン</p> <p>四川しゅうまい 五目ひじき煮 ねぎ玉子</p> <p>エネルギー 398 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.0 g</p>	<p>シルバー西京漬焼 春巻</p> <p>がんも・ふき煮物 黒酢肉団子</p> <p>エネルギー 357 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.4 g</p>	<p>炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ</p> <p>チャブチェ 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 469 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.0 g</p>	<p>春分の日</p>		<p>ヒレカツ・エビフライ つくね大葉巻</p> <p>ポテト金平 厚焼生姜焼</p> <p>エネルギー 418 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.0 g</p>	<p>キャベツメンチカツ 白身魚塩焼</p> <p>大根・竹輪煮 海鮮シューマイ もち麦入りごはん</p> <p>エネルギー 739 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.5 g</p>
<p>鶏竜田揚げ みぞれあんかけ</p> <p>いか味噌漬焼 がんも・人参煮 オムレツ</p> <p>エネルギー 400 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 4.1 g</p>	<p>さわら西京焼 ハムカツ</p> <p>つくね焼 メンマ野菜ソテー 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 435 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.4 g</p>	<p>さば竜田揚げ チキンソテー</p> <p>黒酢ソース 四川しゅうまい 切干大根金平 焼こんにゃく</p> <p>エネルギー 334 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.0 g</p>	<p>カルパネーラソースハンバーグ オムレツ</p> <p>蓮根ごま金平 えびカツ</p> <p>エネルギー 474 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.4 g</p>	<p>豚肉みそだれ焼 五目炊込ごはん</p> <p>アジフライ 五目ひじき煮 厚焼生姜焼</p> <p>エネルギー 380 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.5 g</p>	<p>チキンチーズカツ あじ塩焼</p> <p>チャブチェ 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 476 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.5 g</p>	
<p>シルバー西京漬焼 春巻</p> <p>絹揚・人参煮 鶏野菜つみれ焼</p> <p>エネルギー 321 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 4.2 g</p>	<p>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</p> <p>HPへのアクセスは <input type="text" value="お料理 武蔵野"/> <input type="button" value="検索"/></p>					

睡眠と食事について

3月になると暖くなる日が増えてきますが、夜はまだまだ冷え込みます。寒暖差で体調を崩したり、中々寝付けなかったりすることも増えてきます。睡眠の質を高めるためには食事も大切です。睡眠には3つの栄養素がおすすです。

トリプトファン

睡眠のリズムを整える「メラトニン」を作るのに必要な「セロトニン」の原料。ヨーグルトなどの乳製品、大豆製品、鮭やサンマ、バナナやキウイフルーツなどに含まれています。

GABA

リラックス効果やストレス軽減する効果がある。玄米、納豆やキムチなどの発酵食品、バナナやメロン、カカオなどに含まれています。

グリシン

睡眠を深くし、寝付きをよくする効果がある。牛スジや豚足、手羽先、エビやイカ、ホタテなどに含まれています。



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
	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



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