



# 3月 ゆりランチ 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<b>ハンバーグ エビフライ</b>  切干大根メンマ炒め 南瓜煮  エネルギー 414 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 3.0 g	<b>ささみカツ あじ塩焼</b>  たけのこ昆布煮 厚焼玉子  エネルギー 313 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.9 g	<b>えびカツ 照焼つくね</b>  五目ひじき煮 焼こんにやく  エネルギー 363 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.5 g	<b>チキンてり焼 かにクリームコロッケ</b>  大根・竹輪煮 厚揚生姜焼  エネルギー 367 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.8 g	<b>豚肉生姜焼 七福米入ごはん</b>  ミートソースコロッケ ポテトカレー風味金平 オムレツ  エネルギー 437 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.2 g
<b>メンチカツ イカ味噌漬焼</b>  マロニー中華炒め がんも煮  エネルギー 389 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.4 g	<b>チーズ入りつくね焼 サーモンフライ</b>  いか中華麺炒め さつま揚煮  エネルギー 394 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.2 g	<b>ロースとんかつ 平焼玉子</b>  たけのこ昆布煮 黒酢肉団子  エネルギー 353 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.3 g	<b>豚肉と春雨のブルコギ風 白身魚フライ</b>  切干大根金平 焼こんにやく  エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.5 g	<b>チキン竜田揚 赤魚てり焼</b>  蓮根金平（カレー風味） 厚揚生姜焼  エネルギー 411 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.9 g
<b>チキンカツ 和風豆腐野菜ハンバーグ</b>  五目ひじき煮 黒酢肉団子  エネルギー 359 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 4.0 g	<b>キャベツメンチカツ ホッケ塩焼</b>  がんも・ふき煮物 ねぎ玉子  エネルギー 333 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.3 g	<b>野菜コロッケ 豚ロース味噌だれ焼</b>  チャブチエ 厚焼玉子  エネルギー 350 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 2.5 g	 春分の日	
<b>カルパネラソースハンバーグ エビフライ</b>  がんも・人参煮 オムレツ  エネルギー 448 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.4 g	<b>ヒレカツ 野菜豆腐焼</b>  メンマ野菜ソテー さつま揚生姜焼  エネルギー 362 kcal 蛋白質 13.5 g 食塩 3.0 g	<b>えびカツ 玉子ロール焼</b>  四川しゅうまい 切干大根金平 焼こんにやく  エネルギー 348 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 2.7 g	<b>鶏竜田揚げ あじ塩焼</b>  蓮根ごま金平 厚揚生姜焼  エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.0 g	<b>鯖塩焼 五目炊込ごはん</b>  ハム高菜フライ 五目ひじき煮 黒酢肉団子  エネルギー 388 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.6 g
<b>鶏味噌漬焼 白身魚フライ</b>  絹揚・人参煮 焼きはんぺん  エネルギー 359 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.4 g	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>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</p> </div> </div>			

- ・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。

## 睡眠と食事について

3月になると暖か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めです。

**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	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g



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