



12月 さくらランチ 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 切干大根メンマ炒め コーンさつま焼	豚肉生姜焼 アジフライ たけのこ昆布煮 厚焼玉子	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ チャップチエ 焼こんにゃく	ロースとんかつ イカ味噌漬焼 大根・竹輪煮 厚揚生姜焼	鯖塩焼 七福米入ごはん ハムカツ 金平牛蒡 オムレツ	えびカツ 野菜つくね巻 四川しゅうまい たこさつま・がんも煮 南瓜煮
エネルギー 蛋白質 食塩 428 kcal 19.7 g 4.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩 437 kcal 21.3 g 3.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩 471 kcal 22.5 g 4.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩 393 kcal 23.8 g 3.6 g	エネルギー 蛋白質 食塩 385 kcal 24.6 g 2.7 g	エネルギー 蛋白質 食塩 380 kcal 28.8 g 3.7 g
8	9	10	11	12	13
鶏照焼 チーズグラタンコロッケ マロニー中華炒め 南瓜煮	豚ロース味噌だれ焼 いかフライ メンマ中華麺炒め さつま揚煮	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 五目ひじき煮 山芋海鮮詰フライ	鶏竜田揚げ ます塩焼 切干大根金平 焼こんにゃく	豚すき煮 白身魚塩焼 ピーフンソテー ⁺ 野菜コロッケ	ヒレカツ イカ味噌漬焼 五目ひじき煮 コーンさつま焼
エネルギー 蛋白質 食塩 468 kcal 20.2 g 3.2 g	エネルギー 蛋白質 食塩 402 kcal 23.3 g 3.2 g	エネルギー 蛋白質 食塩 372 kcal 17.6 g 3.6 g	エネルギー 蛋白質 食塩 411 kcal 18.5 g 3.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩 368 kcal 21.5 g 3.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩 292 kcal 17.3 g 3.2 g
15	16	17	18	19	20
えびカツ タンドリーチキン 大根・竹輪煮 厚焼玉子	炭火つくね焼 いかメンチ がんも・ふき煮物 黒酢肉団子	鯖の味噌煮 かにしゅうまい 竹輪天ぷら 蓮根金平（カレー風味） 焼こんにゃく	ささみカツ ホッケ塩焼 ピーフンソテー ⁺ ねぎ玉子	ヒレカツ・エビフライ つくね焼 ポテト金平 海鮮シューまい	さわら西京漬焼 ベーコンフライ 筍しゅうまい 五目ひじき煮 厚焼玉子
エネルギー 蛋白質 食塩 440 kcal 19.3 g 3.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩 457 kcal 25.4 g 3.6 g	エネルギー 蛋白質 食塩 381 kcal 22.3 g 3.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩 352 kcal 23.8 g 3.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩 428 kcal 17.1 g 2.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩 414 kcal 20.6 g 2.7 g
22	23	24	25	26	27
ロースとんかつ 塩ます 金平牛蒡 オムレツ	ぶり味噌漬焼 竹輪天ぷら 筍しゅうまい メンマ野菜ソテー ⁺ 照焼つくね	鶏竜田揚げ いか味噌漬焼 切干大根金平 焼こんにゃく	ハンバーグ イタリアントマトソース オムレツ 蓮根ごま金平 えびカツ	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 厚揚生姜焼	チキンカツ あじ塩焼 チャップチエ 厚焼玉子
エネルギー 蛋白質 食塩 397 kcal 19.8 g 3.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩 392 kcal 22.3 g 2.5 g	エネルギー 蛋白質 食塩 368 kcal 19.0 g 3.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩 399 kcal 16.6 g 2.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩 382 kcal 19.9 g 2.5 g	エネルギー 蛋白質 食塩 387 kcal 23.9 g 3.5 g
29	30	31			
さば竜田揚げ チキンソテー ⁺ 黒酢ソース 四川しゅうまい がんも・ふき煮物 さつま揚生姜焼	冬季休業 	冬季休業 			

ゆずについて

冬が旬のゆずには果肉の部分以外にも皮や種の表面にいろいろな種類の栄養素があります。

果肉には疲労回復効果のあるクエン酸やリンゴ酸、皮には抗酸化作用のあるビタミンC、種には血糖値やコレステロール値を正常にしてくれるペクチンが多く含まれています。

ゆずの皮には果肉の約3倍ものビタミンCが含まれているので果肉だけではなく皮も摂取するのがおすすめです。

皮にはビタミンCだけではなく他の栄養素も豊富です。刻んでゆずピールを作ったり、丸ごと輪切りにしてはちみつ漬けにするのがおすすめです。

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](#)

- 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。

