



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 エネルギー 428 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 4.0 g	豚肉生姜焼 アジフライ たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ チャブチェ 焼こんにゃく エネルギー 471 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 4.0 g	ロースとんかつ イカ味噌漬焼 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 393 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.6 g	鯖塩焼 七福米入ごはん ハムカツ 金平牛蒡 オムレツ エネルギー 385 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.7 g	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 380 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 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 エネルギー 468 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.2 g	豚ロース味噌だれ焼 いかフライ メンマ中華麺炒め さつま揚げ煮 エネルギー 402 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.2 g	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 エネルギー 372 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.6 g	鶏竜田揚げ ます塩焼 切干大根金平 焼こんにゃく エネルギー 411 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.1 g	豚すき煮 白身魚塩焼 ビーフンソテー 野菜コロッケ エネルギー 368 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.1 g	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 292 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 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 エネルギー 440 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.3 g	炭火つくね焼 いかメンチ がんも・ふき煮物 黒酢肉団子 エネルギー 457 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.6 g	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 エネルギー 381 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.0 g	ささみカツ ホッケ塩焼 ビーフンソテー ねぎ玉子 エネルギー 352 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.8 g	ヒレカツ・エビフライ つくね焼 ポテト金平 海鮮シューマイ エネルギー 428 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.8 g	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 414 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 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 エネルギー 397 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.1 g	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 エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.5 g	鶏竜田揚げ いか味噌漬焼 切干大根金平 焼こんにゃく エネルギー 368 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.3 g	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 エネルギー 399 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.8 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 厚揚げ生姜焼 エネルギー 382 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.5 g	チキンカツ あじ塩焼 チャブチェ 厚焼玉子 エネルギー 387 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 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 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 358 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.9 g	冬季休業 	冬季休業 			

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	—
七福米	大盛	481kcal	8.2g	—
	小盛	320kcal	5.7g	—
	普通	407kcal	7.2g	—

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

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。



- ・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

