



3月 さくらランチ 献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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 チャプチェ 焼こんにゃく	ロースとんかつ イカ味噌漬焼 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼	鯖塩焼 七福米入ごはん ハムカツ 金平牛蒡 黒酢肉団子	メンチカツ 白身魚味噌漬焼 焼きそば がんも煮
エネルギー 448 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 4.6 g
9	10	11	12	13	14
鶏照焼 ブラックカレーコロッケ マロニー中華炒め 南瓜煮	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 メンマ中華炒め がんも煮	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 鯖塩焼 切干大根金平 焼こんにゃく	豚すき煮 焼豆腐煮 ビーフソテー 野菜コロッケ	ヒレカツ ホッケ塩焼 金平牛蒡 コーンさつま焼
エネルギー 493 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.2 g
16	17	18	19	20	21
メンチカツ 赤魚てり焼 大根・竹輪煮 厚焼玉子	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ がんも・ふぎ煮物 南瓜煮	さばみそ漬焼 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	ヒレカツ・エビフライ つくね焼 ビーフソテー ねぎ玉子	 春分の日	ささみカツ さわら照焼 五目ひじき煮 厚焼玉子
エネルギー 326 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.0 g		エネルギー 346 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.7 g
23	24	25	26	27	28
ロースとんかつ 塩ます 金平牛蒡 ハムソテー	豚肉みそだれ焼 アジフライ メンマ野菜ソテー 厚焼玉子	鶏唐揚 いか味噌漬焼 切干大根金平 焼こんにゃく	イタリアントマトソースハンバーグ オムレツ 蓮根ごま金平 山芋海鮮詰フライ	ぶり照り焼 五目炊込ごはん 竹輪天ぷら 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼	チキンカツ ホッケ塩焼 チャプチェ さつま揚げ生姜焼
エネルギー 366 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.5 g
30	31	 食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT			
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・ふぎ煮物 さつま揚げ生姜焼	さわら味噌漬焼 牛肉メンチカツ たけのこ昆布煮 厚焼玉子	エネルギー 362 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.7 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

ふきのとうについて

ふきのとうはふきの花のつぼみで、ふきより栄養価が高く、若返りのビタミンとも呼ばれている山菜です。ふきに含まれる独特の苦みは新陳代謝を促し食欲増進や消化を助けます。

「フキノリド」という特有の香り成分が含まれており、胃腸の動きを良くしてくれます。胃もたれの改善や咳・痰を鎮める効果があるとされ、ビタミン類やカリウム、鉄、食物繊維も豊富です。

沢山の栄養素を含んでいますが過剰摂取すると下痢などを引き起こしてしまうため食わずには注意しましょう。



- ・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