

3月 ゆりランチ 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
チーズ入つくね焼 白身魚フライ がんも・竹輪煮	メンチカツ 白身魚ソテー メンマ野菜ソテー	鶏唐揚 いか味噌漬焼 大根金平	豆腐野菜ハンバーグ 鯖フライ もち巾着煮	梅肉大葉豚カツ 七福米入ごはん オムレツ 金平牛蒡
エネルギー 320 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.6 g
8	9	10	11	12
チキンカツ 彩玉子焼 ピーマンソテー	ハンバーグ えびフライ 五目ひじき煮	鯖西京味噌漬焼 すき焼風コロック 筍煮	チキンステーキ いかフライ たこさつま揚・がんも煮	鮭バター焼 ハムカツ ポテト金平
エネルギー 422 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 317 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.0 g
15	16	17	18	19
カレー包みメンチカツ 鯖ソテー 絹揚・花さつま煮	梅しそチキンカツ 玉子ロール 切干大根炒め	豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 筍昆布煮	鯖竜田揚 玉子焼 蓮根胡麻金平	サーモンフライ つくね大葉巻 金平牛蒡
エネルギー 414 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 4.3 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.7 g
22	23	24	25	26
鯖みりん醤油漬焼 カレーメンチカツ 枝豆がんも煮	牛肉コロック チキンソテー 大根金平	チキン梅しそカツ いか味噌漬焼 筍煮	えびカツ チーズオムレツ ポテト金平	豚カツ 五目炊込ごはん オムレツ マロニー中華炒め
エネルギー 448 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 270 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 14.7 g 食塩 3.6 g
29	30	31		
鶏竜田揚 玉子ロール もち巾着煮	ハンバーグ えびフライ メンマ野菜ソテー	豚肉生姜焼 野菜コロック 蓮根胡麻金平		
エネルギー 395 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 2.9 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
	【5日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【26日(金)】 普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

- ・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、お早め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。

バジルの新鮮な香りで集中力アップ

バジル独特の香り成分には、鎮静作用、食欲増進、抗菌作用といった働きがあるほか、集中力を高める効果があるといわれています。

☆種から植えてたっぷり収穫☆

バジルは種からでも簡単に栽培できるので、たっぷり使いたい方は自宅での栽培がおすすめ。株がある程度おおきくなったら、枝先を止め、摘心(一番上に新しく出た芽を取る)しながら栽培すると、わき芽が伸びて、大きな株に生長し、長い間収穫が楽しめます。

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