

12月 ゆりランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	メンチカツ 赤魚ソテー 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 サーモンマヨカツ 野菜いなり煮	豚カツ 七福米入ごはん オムレツ ウインナー 金平牛蒡
	エネルギー 321 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 4.1 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.2 g
7	8	9	10	11
チキンカツ 玉子焼 焼売 ピーフソテー	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 ねぎ玉子ロール 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 ロール玉子 ポテト金平
エネルギー 427 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 304 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.8 g
14	15	16	17	18
カレー包みメンチカツ 鯖ソテー ウインナー 絹揚・花さつま煮	鯖竜田揚 つくね焼 ねぎ玉子ロール 切干大根炒め	鶏天ぷら 鮭ハンバーグ 筍昆布煮	豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 蓮根胡麻金平	チーズ入つくね焼 グラタンコロック 金平牛蒡
エネルギー 403 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 348 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 2.7 g
21	22	23	24	25
鯖みりん醤油漬焼 カレーメンチカツ ねぎ玉子ロール 枝豆がんも煮	牛肉コロック チキンソテー 大根金平	フライドチキン 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 五日炊込ごはん ほっけ塩焼 ロール玉子 マロニー中華炒め
エネルギー 449 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 4.2 g	エネルギー 296 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.4 g
28	29	30	31	
鶏竜田揚 塩マス焼 もち巾着煮	ハンバーグ えびフライ メンマ野菜ソテー	冬季休業	冬季休業	
エネルギー 341 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.0 g			

- ・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。

豆苗

豆苗とは、えんどうの新芽とつる先5~15cmの若芽のこと。ここ数年で身近なものになってきましたが、中国では、高級食材として古くから扱われている野菜です。

カロテンやビタミンCはより多く、皮膚や粘膜を守り、身体に抵抗力をつける効果があります。

カロテンが豊富なので、栄養面を考えると油炒めがおすすめ。ただし、加熱しすぎは禁物。余熱で火を通すくらいの方が、色味もきれいで、食感も楽しめます。

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
	【4日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【25日(金)】 普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g



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