

🎄 12月 ゆりランチ 献立表 🎅

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ミートソースコロック チーズオムレツ ウインナー いか入野菜炒め	鯖塩焼 味噌メンチカツ ねぎ玉子ロール もち巾着煮	鶏唐揚 七福米入ごはん たら塩焼 金平牛蒡
	エネルギー 401 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.4 g	
6	7	8	9	10
チキンカツ 玉子焼 焼売 ビーフンソテー	ハンバーグ えびフライ 五目ひじき煮	鯖西京みそ漬け焼 カレーコロック 筍昆布煮	ロース豚カツ メバル塩焼 かに焼売 蓮根カレー金平	チキンてり焼 鯖チーズフライ ポテト金平
エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.6 g
13	14	15	16	17
メンチカツ タンドリーチキン 絹揚・花さつま煮	梅しそチキンカツ 玉子ロール焼 ウインナー 切干大根炒め	豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 筍昆布煮	チーズ入つくね焼 春巻 いか味噌漬焼 蓮根胡麻金平	白身魚西京漬焼 ブラックカレーコロック 金平牛蒡
エネルギー 381 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.6 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 4.2 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.7 g
20	21	22	23	24
ロース豚カツ 赤魚塩焼 ウインナー ビーフンソテー	ホキムニエル ピーマン肉詰フライ ハムソテー 金平牛蒡	チキン照焼 白身魚フライ かに焼売 大根金平	ハンバーグ えび大葉チーズフライ ポテト金平	牛肉コロック 五目炊込ごはん 鮭ハンバーグ マロニー中華炒め
エネルギー 409 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.6 g
27	28	29	30	31
鶏竜田揚 鱈塩麴焼 もち巾着煮	鯖塩焼 メンチカツ メンマ野菜ソテー	ヒレカツ 野菜豆腐バーグ 蓮根胡麻金平		
エネルギー 497 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.5 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
七福米	大盛	481kcal	8.2g
	小盛	320kcal	5.7g
【3日(金)】	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g
【24日(金)】	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、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。

風邪の引き始めに摂りたい栄養

空気が乾燥し、風邪の引きやすい季節となりました。基本的には、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心掛けることが大事です。また、身体が温まり、血液の循環がよくなると、免疫機能が上がると言われています。

また、風邪の時は、ビタミンを消耗しやすいので、積極的に摂取しましょう。

体を温める食材

葱、生姜、ねぎ、にら、にんにく

ビタミンを多く含む食材

果物、じゃがいも、緑黄色野菜

寒い日は暖かい部屋にこもりがちですが、外に出て体を動かし、免疫力を高めましょう。気持ちも晴れて、気分転換になります。



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