

3月 ゆりランチ 献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	えびカツ つくね焼 ねぎ玉子 蓮根金平 (カレー風味) しゅうまい エネルギー 365 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.2 g	ミートソースコロック チーズオムレツ イカ入野菜いため 焼きはんぺん エネルギー 345 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 3.0 g	鯖塩焼 塩だれメンチカツ もち巾着・人参煮 エネルギー 395 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.3 g	鶏唐揚げ 七福米入ごはん あじ塩焼 金平牛蒡 海鮮チヂミ エネルギー 438 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.3 g
	7	8	9	10
チキンカツ 彩玉子焼 ビーフソテー 南瓜煮 エネルギー 433 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.7 g	ハンバーグ エビフライ 五目ひじき煮付け あじ竜田揚 エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.2 g	シルバー西京漬焼 カレーコロッケ たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 321 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.0 g	ロースとんかつ さわら塩麴焼 かにしゅうまい がんも・竹輪煮 エネルギー 404 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.2 g	チキンてり焼 いかカツ ポテト金平 厚焼玉子 メンマもやしあえ エネルギー 414 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.0 g
14	15	16	17	18
メンチカツ タンドリーチキン 絹揚げ・さつま揚煮 かにしゅうまい エネルギー 392 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.2 g	豚肉みそだれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め 玉こん煮 エネルギー 433 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 4.0 g	チキンカレーフライ 塩ます たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 358 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.5 g	さば西京みそ漬焼 ハムチーズフライ 蓮根ごま金平 焼きはんぺん エネルギー 328 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.0 g	チーズ入りつくね焼 野菜コロッケ 金平牛蒡 ねぎ玉子 エネルギー 329 kcal 蛋白質 12.0 g 食塩 2.6 g
21	22	23	24	25
	ロースとんかつ 赤魚塩焼 ウインナー ビーフソテー 厚焼玉子 エネルギー 410 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.2 g	チキンてり焼 白身魚フライ かにしゅうまい 大根金平 オムレツ エネルギー 425 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.4 g	ハンバーグ (卵黄ソース入り) えび大葉チーズフライ ポテト金平 高野豆腐 エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.4 g	牛肉コロッケ 五目炊込ごはん 鮭ハンバーグ マロニー中華いため 南瓜煮 エネルギー 384 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.9 g
28	29	30	31	
鶏竜田揚げ 玉子ロール もち巾着・人参煮 エネルギー 469 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.2 g	鯖塩焼 ピーマン肉詰めフライ ハムソテー メンマ野菜ソテー 厚揚げ生姜焼 エネルギー 374 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.1 g	ホキムニエル メンチカツ 金平牛蒡 南瓜煮 エネルギー 371 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ ホッケ汐焼き 蓮根ごま金平 エネルギー 404 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.4 g	 NO-FOODLOSS PROJECT 農林水産省

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

- ・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。

免疫力を高める食材とは？

免疫細胞は腸に集中しており、腸内環境の改善が免疫力を高める事になると言われています。では腸内環境に良い食材とは何でしょうか。

- (1) 発酵食品を摂取して善玉菌を増やす
ヨーグルト、味噌、納豆、糠漬け、キムチなど
- (2) 善玉菌のエサとなる食物繊維の多い食品やオリゴ糖が含まれる食品を摂取する。
きのこ類、海藻、豆類、こんにゃく、根菜類などの野菜、玄米や雑穀米、全粒粉パンなど。
野菜類 (玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ、アスパラ、じゃが芋、ブロッコリー)
果物 (バナナ)、豆類にはオリゴ糖が多く含まれます。
特に三食の内、一食でも主食に玄米、雑穀米や全粒粉パンなどを入れると、手軽に多くの食物繊維を摂取することができます。



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