



# 12月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
<p>【冬野菜で風邪を予防しよう】 冬は野菜は高く糖度が高くなり、甘く感じるので野菜が一番美味しく感じる季節です。かぶ・蓮根・ごぼう・山芋・人参・大根などの根菜類は身体を温め、冷えを取り除く効果があります。皮の部分にも抗酸化作用のあるポリフェノールなどが含まれるので、捨てずに食べましょう。葉物では法蓮草、白菜、小松菜、春菊などビタミンやカロテンの豊富なものが出回るので風邪予防には毎日食べたい食材です。食べ方は様々ですが、汁ごと食べる事で野菜の栄養素を残さず摂れる鍋料理が、この時期の主役です。食べる際には生姜、ねぎ、柚子など薬味も添えると更に風邪予防に効果があります。</p>			<b>鶏唐揚げ オムレツ</b>  ごぼう巻・人参煮 しゅうまい  エネルギー 493 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 4.1 g	<b>ローズとんかつ 七福米入ごはん</b>  たら塩焼 金平牛蒡 厚焼玉子  エネルギー 285 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.7 g
<b>チキンカツ 彩玉子焼</b>  がんも・竹輪煮 いかもろこし焼  エネルギー 388 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.1 g	<b>ハンバーグ エビフライ</b>  五目ひじき煮付け 南瓜煮  エネルギー 410 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 3.3 g	<b>さわら西京漬焼 カレーコロッケ</b>  たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼  エネルギー 327 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.5 g	<b>えびカツ かれいムニエル</b>  ビーフソテー 黒酢肉団子  エネルギー 344 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 2.2 g	<b>チキンてり焼 いかカツ</b>  ポテト金平 厚焼玉子  エネルギー 398 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 4.2 g
<b>メンチカツ タンドリーチキン</b>  マロニー中華炒め かにしゅうまい  エネルギー 406 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.0 g	<b>チーズ入りつくね焼 鮭タルタルメンチ</b>  切干大根炒め オムレツ  エネルギー 375 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.1 g	<b>ささみカツ お好みさつま揚げ焼</b>  蓮根ごま金平 厚焼玉子  エネルギー 331 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.4 g	<b>さば西京みそ漬焼 ハムチーズフライ</b>  イカ入野菜炒め さつま揚  エネルギー 323 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.7 g	<b>豚肉みそだれ焼 白身魚フライ</b>  金平牛蒡 厚揚げ生姜焼  エネルギー 387 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.6 g
<b>チキン味噌漬焼 枝豆フライ</b>  たけのこ昆布煮 いかもろこし焼  エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.2 g	<b>ローズとんかつ ブリの塩焼</b>  蓮根金平 厚焼玉子  エネルギー 396 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.7 g	<b>えびチーズ大葉フライ つくね焼</b>  切干大根煮 こんにゃくステーキ  エネルギー 394 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 4.5 g	<b>ハンバーグ ポテトチーズ包みフライ</b>  ポテト金平 さわら塩焼  エネルギー 363 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.8 g	<b>牛肉コロッケ 五目炊込ごはん</b>  和風豆腐野菜ハンバーグ 大根・竹輪煮 鶏野菜つみれ焼  エネルギー 320 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 3.6 g
<b>鶏竜田揚げ 玉子ロール</b>  ひじき入り厚揚・人参煮 いかもろこし焼  エネルギー 415 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g	<b>鯖塩焼 ささみ揚</b>  メンマ野菜ソテー 南瓜煮  エネルギー 381 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.0 g	<b>ホキムニエル メンチカツ</b>  金平牛蒡 鶏野菜つみれ焼  エネルギー 366 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.4 g	<b>ヒレカツ ホッケ塩焼</b>  白滝挽肉炒め 厚焼玉子  エネルギー 310 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.2 g	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: auto;"> <span style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">冬季休業</span> </div>

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	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g



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

- ・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。

