



# 3月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
<p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p>				<b>豚肉生姜焼</b> <b>七福米入ごはん</b> 野菜コロッケ 金平牛蒡 焼きはんぺん エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.7 g
				<b>ハンバーグ</b> <b>エビフライ</b> 切干大根メンマ炒め いかもろこし焼 エネルギー 393 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.2 g
<b>メンチカツ</b> <b>イカ味噌漬焼</b> マロニー中華炒め 南瓜煮 エネルギー 344 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.2 g	<b>チーズ入りつくね焼</b> <b>かつおカツ</b> 切干大根金平 焼こんにゃく エネルギー 345 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 3.3 g	<b>ロースとんかつ</b> <b>平焼玉子</b> いか中華麺炒め がんも煮 エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.3 g	<b>ハムマヨフライ</b> <b>鮭塩焼</b> 蓮根ごま金平 四川焼売 エネルギー 327 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.8 g	<b>チキン竜田揚</b> <b>ホッケ塩焼</b> 金平牛蒡 ハムステーキ エネルギー 391 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.4 g
<b>チキン味噌漬焼</b> <b>いかフライ</b> たこさつま・がんも煮 厚焼玉子 エネルギー 398 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.4 g	<b>和風メンチカツ</b> <b>ツナマヨオムレツ</b> 五目ひじき煮 厚揚生姜焼 エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 3.6 g	<div style="text-align: center;"> <p>春分の日</p> </div>	<b>牛肉コロッケ</b> <b>和風豆腐野菜ハンバーグ</b> 蓮根金平 (カレー風味) ハムステーキ エネルギー 378 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 2.7 g	<b>鯖塩焼</b> <b>五目炊込ごはん</b> えび大葉チーズフライ ポテト金平 しゅうまい エネルギー 415 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.5 g
<b>豚肉みそだれ焼</b> <b>白身魚フライ</b> 絹揚・人参煮 焼きはんぺん エネルギー 397 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.5 g	<b>ヒレカツ</b> <b>野菜豆腐焼</b> メンマ野菜ソテー いかもろこし焼 エネルギー 381 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 2.9 g	<b>ハンバーグ</b> <b>エビフライ</b> いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 436 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.7 g	<b>鶏竜田揚げ</b> <b>イカ味噌漬焼</b> 大根・竹輪煮 厚揚生姜焼 エネルギー 363 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.3 g	<b>さわらみりん醤油漬焼</b> <b>ハムベーコンフライ</b> 切干大根メンマ炒め 黒酢肉団子 エネルギー 367 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.8 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
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

### ＜ちらし寿司＞

3月3日はひな祭りです。ひな祭りにはちらし寿司を食べる習慣がありますが、その由来は明確にはわかっていないと言われています。一節では平安時代に保存食として食べられていたなれ寿司がちょうどひな祭りの時期に食べごろだったため、これに華やかな具材を足して食べられたと考えられています。ちらし寿司の具材には一つ一つ意味が込められています。

- えび 背中が丸くなるまで長生きするように
- 人参 根を張るように
- だけのこ すくすく元気に育つように
- れんこん 先まで見通しが利くように
- 錦糸玉子 財宝が貯まるように



- ・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。

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](#)