



# 3月 ゆりランチ 献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<b>さわら照焼</b> <b>ソーセージカツ</b> 切干大根メンマ炒め コーンさつま焼	<b>ささみカツ</b> <b>あじ塩焼</b> たけのこ昆布煮 厚焼玉子	<b>鶏照焼</b> <b>野菜コロッケ</b> チャブチエ 焼こんにやく	<b>ハンバーグ</b> <b>ハム玉子焼</b> 大根・竹輪煮 あじフライ	<b>えびカツ</b> <b>七福米入ごはん</b> 照焼つくね 金平牛蒡 黒酢肉団子
エネルギー 359 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.9 g
9	10	11	12	13
<b>チーズメンチカツ</b> <b>赤魚てり焼</b> マロニー中華炒め 南瓜煮	<b>鯖塩焼</b> <b>ハムチーズフライ</b> メンマ中華麺炒め 鶏野菜つみれ焼	<b>ロースとんかつ</b> <b>平焼玉子</b> 五目ひじき煮 黒酢肉団子	<b>豚肉みそだれ焼</b> <b>白身魚フライ</b> 切干大根金平 焼こんにやく	<b>鶏唐揚</b> <b>ホッケ塩焼</b> ビーフソテー 厚揚生姜焼
エネルギー 404 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.4 g
16	17	18	19	20
<b>ハンバーグ</b> <b>法蓮草オムレツ</b> 大根・竹輪煮 野菜コロッケ	<b>チキンカツ</b> <b>赤魚てり焼</b> がんも・ふき煮物 ねぎ玉子	<b>アジフライ</b> <b>豚ロース味噌だれ焼</b> 蓮根金平（カレー風味） 焼こんにやく	<b>メンチカツ</b> <b>イカ味噌漬焼</b> ビーフソテー ねぎ玉子	
エネルギー 373 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 337 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.7 g	
23	24	25	26	27
<b>鶏味噌漬焼</b> <b>白身魚フライ</b> 金平牛蒡 ハムソテー	<b>ヒレカツ</b> <b>野菜豆腐焼</b> メンマ野菜ソテー さつま揚生姜焼	<b>えびカツ</b> <b>タンドリーチキン</b> 切干大根金平 焼こんにやく	<b>ブリ照焼</b> <b>チーズソース包みポテト揚げ</b> 蓮根ごま金平 厚揚生姜焼	<b>鶏竜田揚げ</b> <b>五目炊込ごはん</b> オムレツ 五目ひじき煮 厚揚生姜焼
エネルギー 322 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩 2.9 g
30	31	<div data-bbox="694 1332 1476 1646" data-label="Text"> <p>ふきのとうについて</p> <p>ふきのとうはふきの花のつぼみで、ふきより栄養価が高く、若返りのビタミンとも呼ばれている山菜です。ふきに含まれる独特の苦みは新陳代謝を促し食欲増進や消化を助けます。</p> <p>「フキノリド」という特有の香り成分が含まれており、胃腸の働きを良くしてくれます。胃もたれの改善や咳・痰を鎮める効果があるとされ、ビタミン類やカリウム、鉄、食物繊維も豊富です。</p> <p>沢山の栄養素を含んでいますが過剰摂取すると下痢などを引き起こしてしまうため食べすぎには注意しましょう。</p> </div>		
<b>鯖塩焼</b> <b>ソーセージカツ</b> がんも・ふき煮物 厚揚生姜焼	<b>チキンステーキ</b> <b>春巻</b> たけのこ昆布煮 厚焼玉子			
エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 16.3 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

・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。

HACCP 認定工場  
日本弁当サービス協会

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