



# 12月 ゆりランチ 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
さわら照焼 ソーセージカツ 切干大根メンマ炒め コーンさつま焼	ささみカツ あじ塩焼 たけのこ昆布煮 厚焼玉子	鶏照焼 チーズソース入りポテト包み揚 チャプチエ 焼こんにゃく	ハンバーグ ハム玉子焼 大根・竹輪煮 あじフライ	えびカツ 七福米入ごはん 照焼きつくね 四川しゅうまい 金平牛蒡 オムレツ
エネルギー 蛋白質 食塩 358 kcal 16.9 g 2.7 g	エネルギー 蛋白質 食塩 313 kcal 20.7 g 2.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩 381 kcal 16.7 g 3.5 g	エネルギー 蛋白質 食塩 334 kcal 17.4 g 3.2 g	エネルギー 蛋白質 食塩 391 kcal 16.8 g 2.8 g
8	9	10	11	12
チーズメンチカツ ブリ照焼 マロニー中華炒め 南瓜煮	鯖塩焼 ベーコンカレーフライ メンマ中華麺炒め 鶏野菜つみれ焼	ロースとんかつ 平焼玉子 五目ひじき煮 黒酢肉団子	豚肉みそだれ焼 白身魚フライ 切干大根金平 焼こんにゃく	チキン竜田揚 赤魚味噌焼 ビーフンソテー <sup>厚揚生姜焼</sup>
エネルギー 蛋白質 食塩 401 kcal 18.3 g 2.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩 506 kcal 24.2 g 3.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩 351 kcal 17.7 g 3.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩 345 kcal 19.0 g 2.6 g	エネルギー 蛋白質 食塩 439 kcal 20.2 g 3.3 g
15	16	17	18	19
ハンバーグ 法蓮草オムレツ 大根・竹輪煮 野菜コロッケ	チキンカツ ホッケ塩焼 がんも・ふき煮物 ねぎ玉子	アジフライ 豚ロース味噌だれ焼 蓮根金平（カレー風味） コーンさつま焼	メンチカツ イカ味噌漬焼 ビーフンソテー <sup>黒酢肉団子</sup>	鯖塩焼 牛肉コロッケ ポテト金平 厚揚生姜焼
エネルギー 蛋白質 食塩 365 kcal 17.2 g 3.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩 344 kcal 21.4 g 3.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩 386 kcal 18.7 g 2.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩 393 kcal 20.1 g 3.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩 393 kcal 20.2 g 3.0 g
22	23	24	25	26
鶏味噌漬焼 白身魚フライ 金平ごぼう ハムソテー	ヒレカツ 野菜豆腐焼 メンマ野菜ソテー <sup>さつま揚生姜焼</sup>	えびカツ タンドリーチキン 四川しゅうまい 切干大根金平 焼こんにゃく	鶏竜田揚げ オムレツ 蓮根ごま金平 厚揚生姜焼	ブリ照焼 五目炊込ごはん ハム高菜フライ 五目ひじき煮 厚焼玉子
エネルギー 蛋白質 食塩 351 kcal 23.1 g 3.4 g	エネルギー 蛋白質 食塩 353 kcal 13.6 g 2.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩 368 kcal 17.9 g 3.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩 433 kcal 14.9 g 2.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩 377 kcal 20.4 g 2.7 g
29	30	31		
冬季休業	冬季休業	冬季休業		

御料理 武藏野

(協同組合武藏野給食センター)

TEL (0120)634-055

FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは [お料理 武藏野](#)

検索

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	—
	普通 407kcal	7.2g	—
炊込	大盛 480kcal	8.6g	—
	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

## ゆずについて

冬が旬のゆずには果肉の部分以外にも皮や種の表面にいろいろな種類の栄養素があります。果肉には疲労回復効果のあるクエン酸やリンゴ酸、皮には抗酸化作用のあるビタミンC、種には血糖値やコレステロール値を正常にしてくれるペクチンが多く含まれています。ゆずの皮には果肉の約3倍ものビタミンCが含まれているので果肉だけではなく皮も摂取するのがおすすめです。皮にはビタミンCだけではなく他の栄養素も豊富です。刻んでゆずピールを作ったり、丸ごと輪切りにしてはちみつ漬けにするのがおすすめです。



- 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。

