

1月 あじさいランチ 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
元日	休業日	休業日	休業日	かれい塩焼おろしポン酢 七福米入ごはん 野菜入鶏つくね いか天ぷら 厚焼玉子 マロニー中華炒め エネルギー 493 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.4 g	おまかせ 
8	9	10	11	12	13
成人の日	鶏唐揚中華ねぎソース えびバーグ ビーフンたらこソテー 和え物 エネルギー 483 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 3.9 g	牛焼肉 鰯フライ 金平牛蒡 和え物 エネルギー 391 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 2.1 g	赤魚ソテー フライドチキン 海鮮焼売 ポテト金平 肉団子 和え物 エネルギー 437 kcal 蛋白質 29.8 g 食塩 2.3 g	豚カツ玉子あんかけ いかステーキ すき昆布煮 和え物 エネルギー 383 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.7 g	おまかせ 
15	16	17	18	19	20
白身魚みりん醤油漬焼 かき揚げ かに焼売 肉団子 蓮根胡麻金平 サラダ エネルギー 479 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.4 g	トマト煮込ハンバーグ えびフライ もち巾着煮 越前玉子 和え物 エネルギー 485 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 4.1 g	鯖味噌漬焼 かにかま天ぷら 鶏つくね 厚揚・竹輪煮 和え物 エネルギー 480 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.4 g	ヒレカツおろしポン酢 あじ塩焼 筍・わかめ煮 和え物 エネルギー 400 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.1 g	鯖西京漬焼 鶏天 厚焼玉子 たこさつま・がんも煮 肉団子 和え物 エネルギー 452 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 2.1 g	おまかせ 
22	23	24	25	26	27
ぶりペッパーソテー キーマカレーコロッケ ハムソテー 五目ひじき煮 ロールキャベツ エネルギー 497 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 4.1 g	チキン竜田中華ねぎソース いか味噌漬焼 金平牛蒡 サラダ エネルギー 527 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.6 g	豚肉生姜焼 野菜オムレツ 鰯フライ すき昆布煮 筍焼売 和え物 エネルギー 495 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 4.4 g	牛丼風煮 玉子焼 黒はんぺんフライ がんも煮 和え物 エネルギー 434 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.1 g	鯖塩焼おろしポン酢 五目炊込ごはん いか天ぷら 野菜入鶏つくね 里芋・さつま煮 肉焼売 和え物 エネルギー 537 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 2.8 g	おまかせ 
29	30	31	 		
鶏味噌漬焼 玉子サラダコロッケ 蓮根胡麻金平 かに豆腐 和え物 エネルギー 527 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.6 g	豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 海鮮焼売 マロニー和風炒め サラダ エネルギー 494 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 4.5 g	鯖ソテー ビーフシチューコロッケ ハムソテー すき昆布煮 和え物 エネルギー 468 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.8 g			

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載いたします。
ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

	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 (5日(金))	小盛	320kcal	5.7g	
	普通	407kcal	7.2g	
	大盛	480kcal	8.6g	
炊込 (26日(金))	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.5g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

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致します。

・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。

魚の血合い肉捨てていませんか？

血合い肉には血管がたくさん走っている為見た目が悪く、血生臭い為、敬遠されがちです。しかし、この血合い肉は普通の身よりも栄養があります。

血合い肉には、普通の身よりもたんぱく質が多く含まれています。血合い肉の色素成分を構成しているヘム鉄は、貧血予防にもなります。また、高コレステロールを予防してくれるタウリンも豊富です。さらにビタミン類が多く、疲労回復、口内炎予防、冷え症や動脈硬化予防に効果的です。

皮や血合い肉など、少し食べづらい部分にこそ栄養が豊富に含まれています。今まで残していた方も、試しに召し上がってみてはいかがでしょうか？



お料理 武蔵野

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HPへのアクセスは