

1月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
元日	休業日	休業日	休業日	銀鮭塩焼 七福米入ごはん 野菜入鶏つくね 野菜かき揚げ マロニー中華炒め 厚焼玉子 エネルギー 376 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.8 g	鯖竜田揚黒酢ソース 肉焼売 玉子ロール 麻婆豆腐 エネルギー 462 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.6 g
8	9	10	11	12	13
成人の日	白身魚フライ ハムチーズピカタ ビーフンたらこソテー かに焼売 エネルギー 434 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.3 g	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 金平牛蒡 ポテトフライ エネルギー 356 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.9 g	赤魚ソテー フライドチキン ポテト金平 肉団子 エネルギー 366 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.2 g	豚カツ玉子あんかけ いかステーキ すき昆布煮 野菜焼売 エネルギー 406 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.2 g	鶏唐揚中華ねぎソース 秋刀魚塩焼 がんも・さつま煮 肉焼売 エネルギー 488 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.7 g
15	16	17	18	19	20
白身魚みりん醤油漬焼 かき揚げ かに焼売 蓮根胡麻金平 肉団子 エネルギー 357 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.7 g	鶏たれ焼 マグロカツ ウインナー もち巾着煮 越前玉子 エネルギー 485 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.0 g	鯖味噌煮 かにかまフライ 鶏つくね 厚揚・竹輪煮 豆腐焼売 エネルギー 434 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.5 g	ヒレカツ あじ塩焼 筍・わかめ煮 さつま煮 エネルギー 349 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.8 g	鯖醤油みりん漬 竹輪チーズ磯辺揚 厚焼玉子 たごさつま・がんも煮 肉団子 エネルギー 353 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.3 g	フライドチキン おろしソース 玉子ロール 麻婆豆腐 エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.4 g
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 ねぎ玉子ロール 五目ひじき煮 肉焼売 エネルギー 375 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.8 g	チキン竜田 ほっけ塩焼 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 428 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.9 g	豚肉生姜焼 野菜オムレツ すき昆布煮 筍焼売 エネルギー 378 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.8 g	えびカツ ベーコンポテトバーグ チョリソー 切干大根炒め がんも煮 エネルギー 373 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 2.2 g	鯖塩焼 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 越前玉子 エネルギー 394 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.7 g	メンチカツ まぐろねぎ塩オイル焼 ほうれん草えび焼売 牛蒡おかか煮 ねぎ玉子ロール エネルギー 401 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 2.5 g
29	30	31			
鶏味噌漬焼 玉子サラダコロッケ ウインナー 蓮根胡麻金平 かに豆腐 エネルギー 480 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.2 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 厚焼玉子 エネルギー 435 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 4.0 g	鯖ソテー 鶏天 越前玉子 すき昆布煮 肉団子 エネルギー 337 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.2 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
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

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。

昆布の効果

昆布の1/3は、食物繊維。昆布のネバネバ成分の水溶性食物繊維が、糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロールを溜まりにくくしてくれます。

甲状腺ホルモンが不足すると、肌がかさかさしやすくなります。昆布には甲状腺ホルモンの原料となるヨウ素が豊富に含まれており、適度な摂取は、肌の新陳代謝を活発にします。

昆布料理といえば、煮物が思い浮かびますが、お手軽に摂取したい方には、とろろ昆布をおすすめします。味噌汁や、うどん、そばなどに加えて、昆布を積極的に摂取してみたい方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