

1月 ゆりランチ 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5																																		
元日	休業日	休業日	休業日	ロース豚カツ 七福米入ごはん オムレツ マロニー中華炒め エネルギー 356 kcal 蛋白質 12.4 g 食塩 2.5 g																																		
8	9	10	11	12																																		
成人の日	豚肉生姜焼 いかカツ ビーフンたらこソテー エネルギー 403 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.0 g	鯖ソテー 塩だれメンチカツ 金平牛蒡 エネルギー 359 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.3 g	ねぎ塩チキンカツ オムレツ ポテト金平 エネルギー 403 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 2.2 g	ほっけ塩焼 かき揚げ すき昆布煮 エネルギー 302 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.3 g																																		
15	16	17	18	19																																		
チーズハンバーグ いかフライ 蓮根胡麻金平 エネルギー 323 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2.9 g	銀鮭塩焼 えびグラタンフライ もち巾着煮 エネルギー 432 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.6 g	メンチカツ チーズオムレツ 厚揚げ・竹輪煮 エネルギー 338 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 3.0 g	ぶりソテー カレーコロッケ 筍・わかめ煮 エネルギー 369 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.7 g	鶏唐揚 たこさつま・がんも煮 エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.5 g																																		
22	23	24	25	26																																		
鶏たれ焼 はんぺんフライ 五目ひじき煮 エネルギー 456 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.0 g	まぐろねぎ塩オイル焼 ビーフシチュー風コロッケ 金平牛蒡 エネルギー 379 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.4 g	あじフライ えびステーキ すき昆布煮 エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.1 g	ハンバーグ えびフライ 切干大根炒め エネルギー 347 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.0 g	チキンカツみぞれなめ茸 五目炊込ごはん 玉子焼 里芋・さつま煮 エネルギー 328 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.0 g																																		
29	30	31	<div data-bbox="986 1218 1517 1534" data-label="Table"> <p>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。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">白米</td> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>412kcal</td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">七福米 (5日(金))</td> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.7g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>407kcal</td> <td>7.2g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>480kcal</td> <td>8.6g</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">炊込 (26日(金))</td> <td>小盛</td> <td>328kcal</td> <td>6.0g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>416kcal</td> <td>7.6g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>503kcal</td> <td>9.2g</td> </tr> </tbody> </table> </div>			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
	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																																			
えびカツ チーズ入つくね焼 蓮根胡麻金平 エネルギー 384 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.5 g	豚肉味噌だれ焼 ほたて風味フライ マロニー和風炒め エネルギー 366 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.0 g	鯖塩焼 鶏肉八幡巻 竹輪チーズ磯辺揚げ すき昆布煮 エネルギー 384 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 4.1 g																																				

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。今まで残っていた方も、試しに召し上がってみてはいかがでしょうか？



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。



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

お料理 武蔵野

検索