

1月 夕食 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5												
元日	休業日	休業日	休業日	赤魚ソテー 鶏天 ウインナーオムレツ 筍土佐煮 ヒビンパ エネルギー 300 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.8 g												
8	9	10	11	12												
成人の日	トマト煮込ハンバーグ オムレツ いかリングフライ 切干大根 枝豆焼売 エネルギー 471 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.8 g	ヒレカツ えびバーグ すき昆布煮 こんにゃく味噌田楽 エネルギー 314 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.4 g	鯖塩焼 つくね焼 竹輪チーズ磯辺揚 麻婆豆腐 旬菜玉子焼 エネルギー 449 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.1 g	鶏味噌漬焼 白身魚フライ 五目ひじき煮 肉焼売 エネルギー 499 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 2.4 g												
15	16	17	18	19												
牛焼肉 鮭キャベツメンチ 筍土佐煮 五目玉子焼 エネルギー 428 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.2 g	鯖味噌煮 厚焼玉子 いか天ぷら 金平牛蒡 肉団子 エネルギー 504 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.4 g	鶏竜田揚 白身魚味噌漬焼 だし巻玉子 すき昆布煮 かに焼売 エネルギー 399 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.8 g	鯖ねぎ塩オイル焼 ハムカツ 肉焼売 玉子巾着煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 445 kcal 蛋白質 31.6 g 食塩 2.9 g	タンドリーチキン チーズクリームコロッケ 味噌田楽(厚揚・ソテー) 焼はんぺん エネルギー 368 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.9 g												
22	23	24	25	26												
白身魚西京漬焼 竹輪チーズ磯辺揚 かに焼売 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 352 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.4 g	鶏唐揚黒酢ソース ウインナー玉子巻 マロニー中華炒め 玉こんにゃく エネルギー 439 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.0 g	豚肉生姜焼 野菜オムレツ 白身魚天ぷら 里芋・花さつま煮 塩やきそば エネルギー 452 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.1 g	銀鮭塩焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 そぼろ春雨 肉団子 エネルギー 416 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.8 g	ハンバーグトマトソース オムレツ えびフライ 金平牛蒡 厚揚煮 エネルギー 399 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 1.9 g												
29	30	31	<p>表示されている栄養価は主食分を除きます。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>普通盛</td> <td>409kcal</td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	小盛	320kcal	5.5g	普通盛	409kcal	7.0g	大盛	481kcal	8.2g
	エネルギー	たんぱく質														
小盛	320kcal	5.5g														
普通盛	409kcal	7.0g														
大盛	481kcal	8.2g														
鮭ムニエル えびカツ ウインナー 筍煮 肉団子 エネルギー 405 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.3 g	豚カツ玉子あんかけ いかステーキ 蓮根胡麻金平 五目包子 エネルギー 403 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.3 g	フライドチキン 玉子ロール 麻婆豆腐 南瓜焼売 エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.7 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？

- ・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、お早目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