

1月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				元日	冬季休業
4	5	6	7	8	9
冬季休業	鯖塩焼 竹輪磯辺天ぷら つくね焼 筍・ふき煮 桜えび豆腐焼 エネルギー 403 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 4.5 g	ハンバーグ えびフライ ロール玉子 もち巾着・人参さつま煮 南瓜煮 エネルギー 373 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.5 g	豚カツ 秋刀魚塩焼 えび焼売 マロニー和風炒め こんにやくステーキ エネルギー 470 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.8 g	銀鮭塩焼 七福米入ごはん 春巻 玉子焼 ポテト金平 肉焼売 エネルギー 437 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.5 g	揚チキン 中華ねぎソース 白身魚ソテー 麻婆豆腐 かに焼売 エネルギー 526 kcal 蛋白質 39.4 g 食塩 4.2 g
11	12	13	14	15	16
成人の日	牛焼肉 菜の花平焼 カレーコロッケ ひじき入厚揚げ煮 玉こん煮 エネルギー 454 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 3.0 g	鯖ムニエル 牛ごぼうメンチカツ 筍エリンギ中華炒め 肉焼売 エネルギー 411 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.0 g	鶏竜田揚 ほっけ塩焼 切干大根炒め 厚焼玉子 エネルギー 391 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.1 g	えびフライ ヒレカツ オムレツ 五目ひじき煮 かに焼売 エネルギー 381 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.8 g	チキンソテー ホホワイトソース 鮭バター焼 里芋・絹揚げ煮 ビーマン肉詰めフライ エネルギー 427 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 2.4 g
18	19	20	21	22	23
ビーフメンチカツ 秋刀魚塩焼 もち巾着・人参さつま煮 肉団子 エネルギー 481 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.2 g	豚肉味噌だれ焼 白身魚フライ オムレツ たこさつま・がんも煮 南瓜煮 エネルギー 417 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.4 g	鯖味噌煮 竹輪磯辺天ぷら だし巻玉子 ポテト金平 桜えび豆腐焼 エネルギー 425 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.1 g	チキン照焼 菜の花からし和えコロッケ ウィナー 金平牛蒡 海鮮焼売 エネルギー 495 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.8 g	白身魚西京漬焼 鶏天ぷら ロール玉子 マロニー中華炒め ハムステーキ エネルギー 331 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.5 g	ハンバーグ チーズオムレツ 揚げ出し豆腐梅なめ茸 エネルギー 381 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 4.2 g
25	26	27	28	29	30
ヒレカツ えびフライ オムレツ 筍・ふき煮 肉団子 エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 3.3 g	豚ロースたれ焼 いかメンチカツ 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 357 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 2.9 g	鶏唐揚ジンジャーソース 鯿塩焼 大根金平 かに焼売 エネルギー 425 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 2.7 g	ビーフカツ ほっけ塩焼 ビーフソテー 肉団子 エネルギー 431 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.3 g	チーズ入つくね焼 五目炊込ごはん 鯖竜田揚 がんも・竹輪煮 ねぎ玉子ロール エネルギー 421 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.4 g	鶏竜田揚 鮭塩焼 厚揚げぼろあん エネルギー 485 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.6 g

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
	大盛	481kcal	8.2g
七福米	小盛	320kcal	5.7g
	【8日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【29日(金)】 普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

しそ

青じそはビタミン類、ミネラル類が多く、特にカロテンとカルシウムは野菜の中でも群を抜いています。赤じそはカロテンの量が青じそより少ないものの、ほかの栄養成分は青じそと変わりません。

また、香り成分に防腐作用があることは、古くから知られていますが、最近では、実から採れる油に強い抗酸化作用が認められるなど、健康野菜としてますます注目を集めています。



- ・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、お早め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。



御料理 **武蔵野**



(協同組合武蔵野給食センター)
TEL (0120)634-055
FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索