

# 1月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
				1 元日
4 冬季休業	5 豚カツ オムレツ 筍・ふき煮 桜えび豆腐焼 エネルギー 346 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 4.0 g	6 鶏唐揚 鰯塩焼 もち巾着・人参さつま煮 エネルギー 449 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.6 g	7 鯖西京味噌漬焼 ハムカツ だし巻玉子 マロニー和風炒め エネルギー 415 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.3 g	8 メンチカツ 七福米入ごはん 鮭ハンバーグ ポテト金平 鶏しのだ巻 エネルギー 350 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.1 g
11 成人の日	12 フライドチキン いかステーキ ひじき入厚揚げ エネルギー 329 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.8 g	13 ハンバーグ えびフライ オムレツ 筍エリンギ中華炒め エネルギー 339 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.4 g	14 豚肉生姜焼 野菜コロッケ 切干大根炒め エネルギー 425 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.9 g	15 チキンたれ焼 白身魚フライ 五目ひじき煮 エネルギー 363 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.0 g
18 鶏竜田揚 ほっけ塩焼 もち巾着・人参さつま煮 エネルギー 343 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.5 g	19 鯖塩焼 春巻 ハムステーキ たこさつま・がんも煮 エネルギー 339 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.4 g	20 豚カツ 塩ます焼 ポテト金平 桜えび豆腐焼 エネルギー 365 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.7 g	21 チーズ入つくね焼 えびマヨフライ 金平牛蒡 エネルギー 410 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 2.8 g	22 牛肉コロッケ チキンソテー マロニー中華炒め エネルギー 335 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 2.7 g
25 ハンバーグ いかフライ 焼そばオムレツ 筍・ふき煮 エネルギー 407 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.9 g	26 チキンカツ オムレツ 蓮根胡麻金平 エネルギー 312 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 2.8 g	27 メンチカツ 鯖みりん醤油漬焼 大根金平 エネルギー 421 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.4 g	28 豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ ビーフソテー エネルギー 446 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.6 g	29 チキンステーキ 五目炊込ごはん 野菜コロッケ がんも・竹輪煮 エネルギー 370 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.5 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
炊込	大盛	480kcal	8.6g
	小盛	328kcal	6.0g
	【29日(金)】 普通	416kcal	7.6g
大盛	503kcal	9.2g	2.0g

- 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。

## 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。



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