

# 1月 夕食 献立表

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金   |
|--|---|--|---|---|
|  |   |  |   | 1<br>元日   |
| 4  | 5   | 6  | 7   | 8   |
| 冬季休業   | <b>フライドチキン</b><br><b>塩ます焼</b><br>蓮根金平<br>がんも煮<br>エネルギー 455 kcal<br>蛋白質 26.8 g<br>食塩 3.6 g             | <b>鯖味噌漬焼</b><br>揚げ餃子<br>つくね焼<br>ひじき煮<br>厚焼玉子<br>エネルギー 400 kcal<br>蛋白質 24.7 g<br>食塩 3.5 g                     | <b>豚肉味噌だれ焼</b><br><b>鱈フライ</b><br>ロール玉子<br>里芋・いなり煮<br>海鮮焼売<br>エネルギー 490 kcal<br>蛋白質 22.1 g<br>食塩 3.9 g | <b>チキンソテー</b><br>ホワイトソース<br>オムレツ<br>筍煮<br>かに焼売<br>エネルギー 332 kcal<br>蛋白質 20.5 g<br>食塩 2.5 g            |
| 11   | 12  | 13   | 14  | 15  |
| 成人の日   | <b>ハンバーグ</b><br><b>えびフライ</b><br>揚げ出し豆腐梅なめ茸<br>海鮮焼売<br>エネルギー 401 kcal<br>蛋白質 19.0 g<br>食塩 3.3 g        | <b>豚ロースたれ焼</b><br><b>えびマヨフライ</b><br>ねぎ玉子ロール<br>里芋・高野豆腐煮<br>焼はんぺん<br>エネルギー 404 kcal<br>蛋白質 27.5 g<br>食塩 2.5 g | <b>赤魚西京漬焼</b><br>肉焼売<br>竹輪磯辺天ぷら<br>ごぼうおかか煮<br>チキンレモンハーブ焼<br>エネルギー 325 kcal<br>蛋白質 20.6 g<br>食塩 3.6 g  | <b>鶏竜田揚</b><br>いか味噌漬焼<br>切干大根煮<br>南瓜煮<br>エネルギー 424 kcal<br>蛋白質 23.9 g<br>食塩 3.5 g                     |
| 18   | 19  | 20   | 21  | 22  |
| <b>牛焼肉</b><br><b>菜の花玉子焼</b><br>いかメンチカツ<br>金平牛蒡<br>南瓜煮<br>エネルギー 441 kcal<br>蛋白質 28.7 g<br>食塩 2.6 g        | <b>カレー包みメンチカツ</b><br><b>秋刀魚塩焼</b><br>厚焼玉子<br>ひじき煮<br>海鮮焼売<br>エネルギー 496 kcal<br>蛋白質 22.8 g<br>食塩 4.0 g | <b>ヒレカツ</b><br>いかステーキ<br>里芋・さつま煮<br>焼餃子<br>エネルギー 385 kcal<br>蛋白質 22.8 g<br>食塩 2.7 g                          | <b>トマト煮込ハンバーグ</b><br>オムレツ<br>春雨サラダ<br>鱈大葉フライ<br>エネルギー 430 kcal<br>蛋白質 20.5 g<br>食塩 3.4 g              | <b>チキンステーキ</b><br><b>鯖竜田揚</b><br>枝豆がんも煮<br>ねぎ玉子ロール<br>エネルギー 395 kcal<br>蛋白質 28.2 g<br>食塩 3.2 g        |
| 25   | 26  | 27   | 28  | 29  |
| <b>白身魚みりん醤油焼</b><br><b>メンチカツ</b><br>かに焼売<br>里芋・さつま煮<br>鶏肉八幡巻<br>エネルギー 385 kcal<br>蛋白質 22.6 g<br>食塩 3.5 g | <b>鶏唐揚ジンジャーソース</b><br><b>赤魚ソテー</b><br>ひじき煮<br>南瓜煮<br>エネルギー 403 kcal<br>蛋白質 22.7 g<br>食塩 3.2 g         | <b>鮭ムニエル</b><br><b>えびクリームフライ</b><br>海鮮焼売<br>筍・ひき煮<br>肉団子<br>エネルギー 488 kcal<br>蛋白質 26.0 g<br>食塩 3.9 g         | <b>豚ロースたれ焼</b><br><b>鱈フライ</b><br>蓮根金平<br>厚揚げ<br>エネルギー 413 kcal<br>蛋白質 25.8 g<br>食塩 2.1 g              | <b>チキンソテー</b><br><b>白身魚フライ</b><br>たこさつま・がんも煮<br>こんにゃくステーキ<br>エネルギー 490 kcal<br>蛋白質 26.9 g<br>食塩 2.7 g |

・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。

表示されている栄養価は主食分を除きます。

|    | エネルギー   | たんぱく質 |
|----|---------|-------|
| 小盛 | 320kcal | 5.5g  |
| 普通 | 412kcal | 7.0g  |
| 大盛 | 481kcal | 8.2g  |

## 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。



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