

1月 さくらランチ 献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|--|
| <p>・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。</p> <p>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。</p> | | | | | <p>1</p> <p>元日</p> |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <p>冬季休業</p> | <p>冬季休業</p> | <p>トマト煮込ハンバーグ</p> <p>チーズオムレツ マロニー和風炒め 鯖梅しそフライ</p> <p>エネルギー 400 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.4 g</p> | <p>豚カツ ほっけ塩焼</p> <p>もち巾着煮 こんにやくステーキ</p> <p>エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.2 g</p> | <p>白身魚みりん醤油漬焼 七福米入ごはん</p> <p>牛すじ入コロック ウインナー ポテト金平 肉団子</p> <p>エネルギー 376 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.8 g</p> | <p>チキンカツ かれい塩焼</p> <p>ロール玉子 エリンギもやし豚肉炒め 枝豆がんも煮</p> <p>エネルギー 455 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 3.8 g</p> |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>成人の日</p> | <p>豚肉味噌だれ焼 鱈フライ</p> <p>ひじき入厚揚げ煮 玉こん煮</p> <p>エネルギー 458 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.5 g</p> | <p>赤魚西京漬焼</p> <p>つくね焼 春巻 筍エリンギ中華炒め 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 386 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.2 g</p> | <p>鶏竜田揚</p> <p>いか味噌漬焼 切干大根炒め 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 437 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.6 g</p> | <p>えびフライ ヒレカツ</p> <p>野菜入つくね焼 五目ひじき煮 焼はんぺん</p> <p>エネルギー 365 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.8 g</p> | <p>白身魚みりん醤油焼 ささみカツ</p> <p>ポテトカレー金平 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 380 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.6 g</p> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <p>メンチカツ かれいムニエル</p> <p>ウインナー もち巾着煮 海鮮チヂミ</p> <p>エネルギー 443 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.8 g</p> | <p>鶏カツ 赤魚塩麩焼</p> <p>蓮根カレー金平 南瓜煮</p> <p>エネルギー 363 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.0 g</p> | <p>鯖味噌煮</p> <p>さつま芋天ぷら つくね焼 ポテト金平 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 412 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.3 g</p> | <p>ハンバーグ 和風おろしソース</p> <p>オムレツ 金平牛蒡 鱈竜田揚</p> <p>エネルギー 394 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.0 g</p> | <p>チキンたれ焼 グラタンコロック</p> <p>ウインナー 枝豆がんも煮 ねぎ玉子ロール</p> <p>エネルギー 447 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.5 g</p> | <p>鯖竜田揚黒酢ソース</p> <p>肉団子 海鮮焼売 エリンギもやし豚肉炒め 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 576 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 3.7 g</p> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| <p>ヒレカツ ほっけ塩焼</p> <p>さつま揚・がんも煮 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 385 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 4.2 g</p> | <p>鯖ソテー ピーマン肉詰めフライ</p> <p>ハムステーキ マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 358 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.8 g</p> | <p>鶏唐揚ジャンジャーソース メバル塩焼</p> <p>大根金平 かに焼売</p> <p>エネルギー 481 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.9 g</p> | <p>豚ロース味噌漬焼 いかメンチカツ</p> <p>蓮根胡麻金平 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 369 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 2.5 g</p> | <p>白身魚ソテー 五目炊込ごはん</p> <p>梅入ささみフライ ロール玉子 五目ひじき煮 焼フランク</p> <p>エネルギー 355 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.0 g</p> | <p>ヒレカツ味噌だれ 豆腐ハンバーグ</p> <p>金平牛蒡 海鮮焼売</p> <p>エネルギー 474 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.3 g</p> |
| 31 | <p>鯖塩焼 ベーコンポテトフライ</p> <p>厚焼玉子 イカ入野菜炒め 肉団子</p> <p>エネルギー 468 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.8 g</p> | | | | |

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 【7日(金)】 | 小盛 | 320kcal | 5.7g |
| | 普通 | 407kcal | 7.2g |
| | 大盛 | 480kcal | 8.6g |
| 炊込 【28日(金)】 | 小盛 | 328kcal | 6.0g |
| | 普通 | 416kcal | 7.6g |
| | 大盛 | 503kcal | 9.2g |

りんごは効能たっぷりの万能果物

人類が食した最古の果物がりんご。その起源はおよそ8000年前と言われています。日本での栽培は明治時代に始まり、戦後、接ぎ木技術の進歩にともなって、品種改良が盛んにおこなわれるようになりました。栄養価が高いため、欧米では昔から「一日一個のりんごは医者を選ばせる」といわれてきました。高血圧予防、コレステロール低下、便秘改善、疲労回復、虫歯予防や発育促進など多くの効能が知られ、ポリフェノールによる抗酸化作用や老化防止効果も期待されています。

保存方法

一つずつビニール袋に入れ、空気が入らないように結び、冷蔵庫に入れます。そうすることによって数か月も保存が可能です。



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