

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 鰯フライ</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 鰯竜田揚</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