



1月 ゆりランチ 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
冬季休業	冬季休業	鶏唐揚 メバル塩焼 マロニー和風炒め	かれいムニエル チキンカレーフライ もち巾着煮	メンチカツ 七福米入ごはん 鮭ハンバーグ ポテト金平
		エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.6 g
10 成人の日	11 ささみカツ 鯖ソテー ひじき入厚揚げ煮	12 ハンバーグ(卵黄ソース入) グラタンコロケ ウインナー 筍エリンギ中華炒め	13 豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め	14 チキンたれ焼 いかカツ 五目ひじき煮
	エネルギー 377 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.5 g
17 白身魚オイルソース焼 ミートソースinコロケ もち巾着煮	18 白身魚フライ つくね焼 ウインナー 蓮根カレー金平	19 鶏竜田揚 玉子ロール焼 ポテト金平	20 ヒレカツ 白身魚塩麹焼 金平牛蒡	21 チーズ入つくね焼 玉子ロール焼 いかフライ 枝豆がんも煮
エネルギー 363 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.5 g
24 鯖塩焼 春巻 ねぎ玉子ロール さつま揚・がんも煮	25 えびカツ ハンバーグ ウインナー マロニー中華炒め	26 ロース豚カツ 豆腐ハンバーグ 大根金平	27 鶏味噌漬焼 鱈フライ 蓮根胡麻金平	28 ハムベーコンフライ 五目炊込ごはん 鯖西京漬 五目ひじき煮
エネルギー 424 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 4.2 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.0 g
31 チキンカツ ぶり塩麹焼 焼売 いか入野菜炒め	 <ul style="list-style-type: none"> ・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時までにお召上がりください。 <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>			
エネルギー 517 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 3.3 g				

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年前と言われていて、日本での栽培は明治時代に始まり、戦後、接ぎ木技術の進歩とともに、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送る』といわれてきました。

高血圧予防、コレステロール降下、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。

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	—
	【7日(金)】普通	407kcal	7.2g	—
	大盛	480kcal	8.6g	—
炊込	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	【28日(金)】普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

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

