



1月 夕食 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
冬季休業	冬季休業	ロース豚カツ ほっけ塩焼 金平牛蒡 こんにゃくステーキ	豚肉味噌だれ焼 玉子焼 カレーコロッケ 里芋・高野豆腐煮 海鮮焼売	鯖バジル風味焼 チキンカツ ロール玉子 ひじき入厚揚げ 鱈大葉フライ
		エネルギー 374 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.8 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 30.9 g 食塩 3.5 g
10	11	12	13	14
成人の日	白身魚塩麹焼 じゃがハンペン揚 ハムステーキ 蓮根金平 海鮮焼売	豚ロース味噌漬焼 ねぎ玉子ロール まぐろカツ 里芋・花さつま煮 焼はんぺん	赤魚ソテー 味噌メンチカツ 玉子ロール焼 ごぼうおかか煮 肉団子	ハンバーグ 和風オニオンソース チーズオムレツ 揚げ出し豆腐(めかふ) 海鮮焼売
	エネルギー 349 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 33.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.4 g
17	18	19	20	21
豚肉味噌だれ焼 鱈フライ 焼売 金平牛蒡 厚焼玉子	メンチカツ 鮭塩焼 ひじき入厚揚げ 海鮮焼売	鯖竜田揚甘酢あんかけ チキンソテー ウインナー 里芋・さつま煮 焼餃子	鯖西京味噌漬焼 つくね焼 厚焼玉子 揚げ出し豆腐(なめ茸) 南瓜煮	旨辛フライドチキン ほっけ塩焼 枝豆がんも煮 ねぎ玉子ロール
エネルギー 488 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 30.8 g 食塩 4.0 g
24	25	26	27	28
白身魚ソテー メンチカツ かに焼売 里芋・さつま煮 鶏肉八幡巻	鶏唐揚ツンジャーソース 赤魚ソテー ひじき煮 シーフードステーキ(コーン)	豚ロース味噌漬焼 白身魚フライ 焼売 筍煮 厚焼玉子	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 揚げ出し豆腐(めかふ) 南瓜煮	チキンソテー 鯖生姜カツ ウインナー さつま揚・がんも煮 こんにゃくステーキ
エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 4.2 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 29.0 g 食塩 3.6 g
31	<div data-bbox="406 1370 625 1514" data-label="Image"></div> <div data-bbox="699 1361 1506 1469" data-label="Text"> <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、お早めにお召し上がりください。</p> </div> <div data-bbox="699 1505 1484 1574" data-label="Text"> <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> </div>			
チーズ入つくね焼 鮭マヨカツ 海鮮焼売 蓮根金平 厚焼玉子				
エネルギー 429 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.0 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年前とされています。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。

栄養価が高いので、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。



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

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