



# 1月 さくらランチ 献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
冬季休業	冬季休業	冬季休業	鶏唐揚げ ホッケ塩焼	えびフライ・ヒレカツ 七福米入ごはん	シルバー味噌漬焼 カニクリームコロッケ
			切干大根炒め煮 さつま揚げ	つくね焼 五目ひじき煮付け 厚揚げ生姜焼	白滝挽肉炒め 鶏野菜つみれ焼
			エネルギー 391 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.9 g
成人の日	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼	赤魚西京漬焼 牛肉コロッケ	ハンバーグ チーズオムレツ	ロースとんかつ あじ塩焼	さば竜田揚げ チキンソテー
	枝豆がんも・蓮根煮 南瓜煮	金平牛蒡 焼こんにゃく	ポテト金平 あじフライ	蓮根金平 ねぎ玉子	大根・竹輪煮 海鮮シューマイ
	エネルギー 453 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 4.0 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.8 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 2.9 g
炭火焼鶏つくね さわらフライ	ヒレカツ ホッケ塩焼	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら	豚ロース味噌漬焼 白身魚フライ	シルバー西京漬焼 ささみ揚げ	揚げチキン イカ味噌漬焼
さつま揚げ・がんも煮 厚焼玉子	マロニー中華炒め ハムステーキ	切干大根ピリ辛金平 しゅうまい	蓮根ごま金平 厚焼玉子	肉野菜炒め 焼きフランク	白滝挽肉炒め 焼き豆腐煮
エネルギー 428 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.8 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.0 g
鯖塩焼 ベーコンマスタードフライ	鶏味噌漬焼 春巻	トマト煮込みハンバーグ チーズオムレツ	とんかつ 海鮮ステーキ	豚肉生姜焼 五目炊込ごはん	柚子味噌メンチカツ ホキのソテー
マロニー和風炒め 照焼き肉団子	金平牛蒡 厚揚げ生姜焼	イカ入野菜炒め さば梅しそフライ	蓮根金平 焼こんにゃく	アジフライ ポテト金平 さつま揚げ煮	大根・竹輪煮 厚焼玉子
エネルギー 485 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 4.6 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.6 g
四川焼売 揚げ出し豆腐	チキン竜田揚げ ぶり塩麹漬焼	 <p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p>			
ビーフソテー 鶏野菜つみれ焼	切干大根炒め煮 ハムステーキ				
エネルギー 425 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 2.5 g				

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
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

- 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。

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。

### 【冬型栄養失調とは？】

「肌が乾燥する」「身体が冷える」「口内炎ができる」「傷が治りにくい」など心当たりがある方は、もしかすると冬型栄養失調かも知れません。冬の身体は寒さに対抗するため、普段通りの食事でも、栄養が不足してしまう可能性があります。

### 冬場に不足しがちな栄養素

- ①ビタミンB群（エネルギーを作るのにビタミンB1やB6を消費します）  
「牛豚レバー、まぐろ、さば、あさり、うなぎ、納豆、焼き海苔など」
- ②ビタミンC（抗酸化作用があり皮膚の健康に必要です）  
「みかん、キウイ、いちご、ピーマン、さつま芋、小松菜など」
- ③鉄分（血液中の酸素を運ぶのに必要なミネラルです）  
「卵黄、ココア、豚鶏レバー、しじみ、干しエビなど」

いずれの栄養素も不足しないように日頃から意識的に摂取する必要があります。

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