

1月 ゆりランチ 献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
冬季休業	冬季休業	冬季休業	ハンバーグ エビフライ 切干大根炒め煮 さつま揚 エネルギー 380 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.4 g	チキンたれ焼 七福米入ごはん いかカツ 五目ひじき煮付け 厚揚げ生姜焼 エネルギー 348 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.3 g
9	10	11	12	13
成人の日	豚肉みそだれ焼 チーズ入りコロッケ 枝豆がんも・蓮根煮 南瓜煮 エネルギー 438 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.2 g	鶏竜田揚げ たら塩焼 金平牛蒡 焼こんにゃく エネルギー 362 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.7 g	ヒレカツ 玉子ロール焼 ポテト金平 いかもろこし焼 エネルギー 340 kcal 蛋白質 13.6 g 食塩 2.6 g	チーズ入りつくね焼 ベーコンマスタードフライ 蓮根金平 ねぎ玉子 エネルギー 377 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 3.6 g
16	17	18	19	20
えびカツ タンドリーチキン さつま揚・がんも煮 黒酢肉団子 エネルギー 346 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 3.1 g	鯖塩焼 ハムチーズフライ マロニー中華炒め さつま揚 エネルギー 376 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 4.1 g	ロースとんかつ 海鮮ステーキ 切干大根ピリ辛金平 しゅうまい エネルギー 387 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.6 g	鶏味噌漬焼 いかカツ 蓮根ごま金平 厚焼玉子 エネルギー 354 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.5 g	さわら大葉チーズフライ 鶏つくね焼 肉野菜炒め 焼きフランク エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.0 g
23	24	25	26	27
チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ マロニー和風炒め 南瓜煮 エネルギー 397 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.2 g	赤魚オイルソース焼 ベーコントマトフライ 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 382 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.9 g	鶏唐揚げ ホッケ塩焼 イカ入野菜炒め いかもろこし焼 エネルギー 447 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.6 g	ハンバーグ エビフライ 蓮根金平 焼こんにゃく エネルギー 408 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.6 g	ホキムニエル 五目炊込ごはん メンチカツ ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 368 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 4.6 g
30	31	<p>【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。</p> <p>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」</p> <p>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。</p>		
シルバーオイルソース焼 牛肉コロッケ ビーフソテー 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 385 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.9 g	ささみカツ さわらソテー 切干大根炒め煮 黒酢肉団子 エネルギー 336 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.0 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



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

- ・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。

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。