

1月 夕食 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	赤魚ソテー メンチカツ ごぼうおかか煮 照焼き肉団子	ハンバーグ チーズオムレツ 揚げ出し豆腐 南瓜煮
			エネルギー 411 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.1 g
9	10	11	12	13
成人の日	ヒレカツ あじ塩焼 切り干し大根煮 海鮮シューマイ	さば竜田揚げ つくね焼 里芋・さつま煮 焼餃子	さわら西京味噌漬焼 春巻 蓮根金平 照焼き肉団子	フライドチキン ホッケ塩焼 枝豆がんも・蓮根煮 ねぎ玉子
	エネルギー 398 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.8 g
16	17	18	19	20
豚肉みそだれ焼 アジフライ 金平ごぼう 焼はんぺん	鶏唐揚げ 赤魚ソテー ひじき煮 鶏野菜つみれ焼	豚ロース味噌だれ焼 白身魚フライ 大根・竹輪煮 オムレツ	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 揚げ出し豆腐 南瓜煮	チキンたれ焼 チーズはんぺんフライ さつま揚・がんも煮 焼こんにゃく
エネルギー 464 kcal 蛋白質 21.3 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 337 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.7 g
23	24	25	26	27
赤魚西京漬焼 豆腐ひき肉包み天ぷら 蓮根金平 厚焼玉子	えびカツ ホキムニエル ひじき煮 鶏野菜つみれ焼	ロースとんかつ ホッケ塩焼 金平ごぼう 焼こんにゃく	豚肉みそだれ焼 カレーコロケ 里芋・高野豆腐煮 海鮮シューマイ	シルバーソテー メンチカツ 里芋・さつま煮 鶏肉八幡巻
エネルギー 375 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 31.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.7 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g
30	31	<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>		
さわら味噌漬焼 チキンカツ ひじき入り厚揚・ふき煮物 南瓜煮	豚ロース味噌漬焼 いかカツ 里芋・花さつま煮 煮魚			
エネルギー 420 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 29.5 g 食塩 3.3 g			

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