

1月 さくらランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	元日	冬季休業	冬季休業	冬季休業	冬季休業
7	8	9	10	11	12
鶏天ぷら 赤魚塩焼 ビーフンたらこソテー 越前玉子	鯖塩焼 春巻 つくね串 厚揚げ・竹輪煮 厚焼玉子	トマト煮込ハンバーグ オムレツ もち巾着煮 ポテトフライ	チーズグラタンコロケ チキンステーキ ポテト金平 肉焼売	鯖塩焼 七福米入ごはん 揚げ餃子 五目玉子焼 たこさつま・がんも煮 甘辛チキン	鶏唐揚中華ねぎソース いかステーキ 麻婆豆腐 海鮮焼売
エネルギー 386 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 3.6 g
14	15	16	17	18	19
成人の日	チーズハンバーグ まぐろカツ ビーフンソテー 厚揚げ	豚ロースたれ焼 揚げ豆腐 蓮根胡麻金平 筍焼売	鶏竜田揚 鱈塩焼 切干大根炒め がんも煮	鯖西京漬焼 蓮根つくね揚 厚焼玉子 五目ひじき煮 鶏肉八幡巻	鯖竜田揚甘酢あんかけ オムレツ 里芋・さつま煮 五目包子
エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.1 g	
21	22	23	24	25	26
チキンたれ焼 ツナマヨコーンフライ ねぎ玉子ロール マロニー和風炒め かに豆腐	豆腐野菜バーグチリソース 秋刀魚竜田揚 金平牛蒡 海鮮焼売	鯖味噌煮 肉団子 ポテト金平 枝豆フライ	豚カツ玉子あんかけ 秋刀魚塩焼 がんも・竹輪煮 野菜焼売	白身魚西京味噌漬焼 五目炊込ごはん はんぺんフライ 旬菜玉子焼 筍・わかめ煮 肉団子	焼鶏 だし巻玉子 麻婆豆腐 餃子フライ
エネルギー 426 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 35.0 g 食塩 2.7 g
28	29	30	31		
チーズメンチカツ いか味噌漬焼 ウインナーオムレツ すき昆布煮 肉焼売	ほっけ塩焼 かき揚 筍焼売 蓮根胡麻金平 肉団子	鶏唐揚中華ねぎソース 豆腐ステーキ 切干大根煮 海鮮焼売	鯖ソテー ハムカツ ビーフンたらこソテー 豆腐焼売		
エネルギー 352 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 24.7 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いたします。
ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

		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 《11日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《25日(金)》	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g



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致します。

- ・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。

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。栄養価が高いため、欧米では昔から『一日一個のりんごは医者を選ばない』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。



お料理 **武蔵野**

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HPへのアクセスは

[お料理 武蔵野](#)

[検索](#)