

1月 ゆりランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	元日	冬季休業	冬季休業	冬季休業
7	8	9	10	11
ほっけ塩焼 かき揚げ ビーフンたらこソテー	チキンたれ焼 ほたて風味カツ 厚揚・竹輪煮	ビーフメンチカツ チーズオムレツ もち巾着煮	ぶりペッパーソテー ベーコンマスタードフライ ポテト金平	ささみカツ 七福米入ごはん 玉子ロール たこさつま・がんも煮
エネルギー 371 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 12.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.7 g
14	15	16	17	18
成人の日	鶏唐揚 たら塩焼 ビーフンソテー	鱈フライ つくね大葉巻 蓮根胡麻金平	白身魚ソテー ハムカツ 切干大根炒め	ハンバーグ 目玉オムレツ 五目ひじき煮
	エネルギー 404 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 317 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 3.0 g
21	22	23	24	25
えびカツ オムレツ 焼売 マロニー和風炒め	鯖西京漬焼 竹輪磯辺天 鶏肉八幡巻 金牛牛蒡	チーズメンチカツ いかステーキ ポテト金平	鯖みりん醤油漬焼 だし巻玉子 春巻 がんも・竹輪煮	鶏照焼 五目炊込ごはん 黒はんぺんフライ 筍・わかめ煮
エネルギー 312 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 317 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.3 g
28	29	30	31	
豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 すき昆布煮	カレーコロッケ 豚ロースたれ焼 蓮根胡麻金平	鮭塩焼 肉巻揚 肉団子 切干大根煮	鶏竜田揚 すり身紅生姜磯辺焼 ビーフンたらこソテー	
エネルギー 368 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 4.0 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.8 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。



春キャベツと冬キャベツ

一年中店頭に並ぶキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。
何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重いものが出回る時期によって特徴があります。
何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重い物が出回るのは11月～3月。これが寒玉と呼ばれる冬キャベツです。甘みがあり、ロールキャベツのように煮込む料理にぴったりです。
一方、葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした、葉質のやわらかいものは早春から店頭に並び始めます。春系と呼ばれる春キャベツです。みずみずしくて生食向きなので人気が高まり、生産量が増加しています。



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