

# 1月 夕食 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
チキンピカタ焼 キーマカレーコロッケ えび焼売 蓮根金平 焼はんぺん	鯖味噌煮 厚焼玉子 竹輪磯辺天 金平牛蒡 肉団子	豚カツ玉子あんかけ いかステーキ ポテトサラダ 高菜饅頭	鯖ねぎ塩オイル焼 ハムカツ 蓮根金平 越前玉子	チキン照焼 黒はんぺんフライ チリ肉団子 ひじき煮 枝豆がんも煮
エネルギー 392 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.9 g
14	15	16	17	18
成人の日	鶏唐揚黒酢ソース オムレツ 切干大根煮 こんにゃく田楽	豚ロースたれ焼 野菜オムレツ 肉焼売 ポテト金平 揚餃子	銀鮭塩焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 中華春雨 肉団子	ハンバーグトマトソース えびフライ オムレツ ポテトサラダ はんぺん煮
エネルギー 420 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 2.3 g
21	22	23	24	25
カレー塩焼おろしポン酢 ヒレカツ ウインナー 金平牛蒡 さつま揚煮	鯖竜田揚 つくね大葉巻 麻婆豆腐 越前玉子	豚肉唐揚黒酢ソース 海鮮焼売 切干大根煮 五目玉子焼	鯖バジルソテー 春巻 ウインナー 枝豆がんも煮 鶏肉八幡巻	焼鶏 だし巻玉子 筍煮 枝豆フライ 焼はんぺん
エネルギー 316 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 34.8 g 食塩 2.8 g
28	29	30	31	
白身魚西京漬焼 竹輪磯辺揚 かに焼売 春雨中華サラダ 厚焼玉子	鶏味噌漬焼 ほたて風味カツ 焼売 ひじき煮 ウインナー玉子巻	鯖みりん醤油漬焼 肉巻揚 厚焼玉子 麻婆豆腐 ハムステーキ	ハンバーグ えびフライ オムレツ 里芋・さつま揚煮 かに焼売	
エネルギー 364 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.6 g	

## もやし

見た目は弱いイメージですが、豆にはないビタミンCをはじめ、ビタミンB群、疲労回復に効果的なアスパラギン酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを含んだ栄養価の高い野菜です。

ビタミンCの損失を防ぎ、歯ざわりを残すためには、『加熱調理は手早く』が鉄則です。

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
普通盛	409kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g

- ・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、お早目にお召し上がりください。



## 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