



1月 さくらランチ 献立表



月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
鶏竜田揚げ 黒酢ソース イカ味噌漬焼 絹揚・ひき煮物 ねぎ玉子 エネルギー 421 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 4.4 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 切干大根金平 さつま揚生姜焼 エネルギー 342 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ・エビフライ つくね焼き ポテト金平 厚揚生姜焼 エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.8 g	豚すき煮 白身魚塩焼 金平牛蒡 野菜コロッケ エネルギー 356 kcal 蛋白質 30.2 g 食塩 2.7 g	ささみカツ 七福米入ごはん 鮭塩焼 がんも・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 335 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.6 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 肉野菜炒め 海鮮シューマイ エネルギー 558 kcal 蛋白質 28.9 g 食塩 3.5 g
13	14	15	16	17	18
成人の日 エネルギー 425 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.2 g	ハンバーグ トマト野菜ソース オムレツ チャプチェ かにクリームコロッケ エネルギー 425 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.2 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ 金平牛蒡 焼こんにゃく エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.1 g	チキン竜田揚 ホッケ塩焼 たけのこ昆布煮 がんも煮 エネルギー 423 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.6 g	ロースとんかつ 赤魚てり焼 蓮根金平 (カレー風味) 厚焼玉子 エネルギー 433 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.8 g	鯖塩焼 ささみフライ 切干大根金平 海鮮シューマイ エネルギー 404 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.4 g
20	21	22	23	24	25
シルバー西京漬焼 春巻 さつま揚・がんも煮 照焼肉団子 エネルギー 415 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.7 g	ヒレカツ ぶり照焼 マロニー中華炒め ハムソテー エネルギー 427 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.9 g	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら つくね焼き 五目ひじき煮 しゅうまい エネルギー 435 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.0 g	鶏竜田揚げ 油淋鶏ソース イカ味噌漬焼 蓮根ごま金平 がんも煮 エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.1 g	デミソースハンバーグ オムレツ ポテトカレー風味金平 かにクリームコロッケ エネルギー 457 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.6 g	豚肉と春雨のブルコギ風 白身魚フライ 大根・竹輪煮 海鮮シューマイ エネルギー 448 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g
27	28	29	30	31	
炭火焼鶏つくね えび大葉チーズフライ さつま揚・がんも煮 厚焼玉子 エネルギー 478 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 4.0 g	チキンたれ焼 春巻 金平牛蒡 厚揚生姜焼 エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g	豚肉生姜焼 アジフライ 切干大根金平 シーフードステーキ エネルギー 452 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.7 g	ロースとんかつ みぞれナメ茸 イカ味噌漬焼 蓮根金平 (カレー風味) オムレツ エネルギー 412 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.4 g	鶏の唐揚げ 五目炊込ごはん 平焼玉子 五目ひじき煮 さつま揚生姜焼 エネルギー 388 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.2 g	 NO-FOODLOSS PROJECT

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

大根について
冬に旬を迎える大根には色々な栄養が含まれおり、「大根おろしに医者いらず」という言葉があるくらい体に良いとされています。
大根に含まれている辛み成分「イソチオシアネート」はがん予防・抑制効果があります。
また、ビタミンCや大根が持つ殺菌作用でのどの炎症を沈めてくれたり咳止めの効果があります。
さらに「ジアスターゼ」という消化酵素を含む成分は消化の促進効果があるため胸やけや胃もたれを防いでくれます。
大根は葉に近い部分はサラダや和え物などの生食で、真ん中の部分はおでんなどの煮物に、下の部分は大根おろしなどにするのがおすすめです。
葉の部分も食べられますので油炒めにするとな栄養をより効率的に取ることができます。



- ・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。

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。

御料理 武蔵野



(協同組合武蔵野給食センター)
TEL (0120)634-055

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索