



1月 ゆりランチ 献立表



月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
豚肉と春雨のブルコギ風 白身魚フライ 絹揚・ふき煮物 ねぎ玉子	鶏の唐揚げ ホッケ塩焼  切干大根金平 さつま揚げ生姜焼	豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ ポテト金平 厚揚げ生姜焼	ヒレカツ 塩ます 金平牛蒡 ハムソテー	鯖西京味噌漬焼 七福米入ごはん えび大葉チーズフライ がんも・竹輪煮 厚焼玉子
エネルギー 483 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 5.5 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.3 g
13	14	15	16	17
成人の日	チキンたれ焼 えびマヨコロッケ チャプチェ ハムソテー	ロースとんかつ あじつみれ焼 金平牛蒡 焼こんにゃく	ハンバーグ エビフライ たけのこ昆布煮 がんも煮	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 蓮根金平（カレー風味） 厚焼玉子
	エネルギー 361 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 4.4 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.4 g
20	21	22	23	24
えびカツ 玉子ロール焼 四川しゅうまい さつま揚・がんも煮 黒酢肉団子	チーズメンチカツ あじ塩焼 マロニー中華炒め ハムソテー	ささみカツ とうふ野菜ハンバーグ 五目ひじき煮 オムレツ	豚肉生姜焼 白身魚フライ 蓮根ごま金平 がんも煮	牛肉コロッケ 赤魚てり焼 ポテトカレー風味金平 鶏野菜つみれ焼
エネルギー 391 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 302 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.0 g
27	28	29	30	31
メンチカツ 鮭塩焼 さつま揚・がんも煮 厚焼玉子	チキンペッパー焼 野菜コロッケ 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼	鯖塩焼 ハムカツ  四川しゅうまい 切干大根金平 シーフードステーキ	チーズ入りつくね焼 サーモンフライ 蓮根金平（カレー風味） オムレツ	ロースとんかつ 五目炊込ごはん 平焼玉子 五目ひじき煮 黒酢肉団子
エネルギー 348 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 296 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 319 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.4 g

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	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

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、「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など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
FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索