

1月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金																																		
1	2	3	4	5																																		
元日	冬季休業	冬季休業	冬季休業	ハンバーグ かにクリームコロッケ がんも・竹輪煮 いかもろこし焼 エネルギー 446 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.9 g																																		
8	9	10	11	12																																		
成人の日	鶏竜田揚げ 玉子ロール焼 たけのこ昆布煮 さつま揚 エネルギー 372 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 3.8 g	鯖味噌漬焼 えび大葉チーズフライ 金平牛蒡 焼こんにゃく エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.6 g	ヒレカツ 鮭塩焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 381 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.1 g	豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ 蓮根金平（カレー風味） 焼きはんぺん エネルギー 380 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.3 g																																		
15	16	17	18	19																																		
メンチカツ お好み海鮮ステーキ 大根・竹輪煮 照焼つくね エネルギー 367 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩 4.2 g	チキンたれ焼 いかキャベツカツ マロニー中華炒め ハムステーキ エネルギー 380 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.8 g	ロースとんかつ あじつみれ いか中華麺炒め しゅうまい エネルギー 491 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 4.3 g	ハンバーグ エビフライ 蓮根ごま金平 南瓜煮 エネルギー 402 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 3.0 g	鶏唐揚げ 白身魚塩焼 しば野菜炒め 厚焼玉子 エネルギー 478 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.4 g																																		
22	23	24	25	26																																		
えびカツ タンドリーチキン さつま揚・がんも煮 いかもろこし焼 エネルギー 368 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.1 g	メンチカツ ヒラスみりん醤油焼 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 364 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.4 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ 切干大根金平 焼きはんぺん エネルギー 390 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ 蓮根金平（カレー風味） 焼こんにゃく エネルギー 366 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.1 g	牛肉コロッケ 五目炊込ごはん 照焼つくね ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 388 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 2.8 g																																		
29	30	31	<p>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。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">白米</td> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>412kcal</td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">七福米</td> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.7g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>407kcal</td> <td>7.2g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>480kcal</td> <td>8.6g</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">炊込</td> <td>小盛</td> <td>328kcal</td> <td>6.0g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>416kcal</td> <td>7.6g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>503kcal</td> <td>9.2g</td> </tr> </tbody> </table>			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
	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																																			
チキン竜田揚 ホッケ塩焼 切干大根メンマ炒め いかもろこし焼 エネルギー 373 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.4 g	ハンバーグ みそだれ エビフライ いか中華麺炒め ねぎ玉子 エネルギー 449 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.6 g	鯖塩焼 ハムベーコンフライ ポテトカレー風味金平 南瓜煮 エネルギー 408 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 4.2 g																																				

1月7日は、「七日正月」ともいい、1年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草がゆを食べると1年を元気に過ごせるといわれています。古くに中国から伝わり、江戸時代になって一般に広まりました。

七草がゆに入れる七草は、春の七草と呼ばれる「せり・なすな・ごぎょう・（おぎょう）・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」が知られています。どれもあまり聞きなれない名前ですが、すずなはかぶ、すずしろは大根のことです。

地域によって七草がゆはさまざまで草以外の具を入れるところもあります。山形県など東北の一部では、七草がゆのかわりに納豆汁を食べるところもあります。

- ・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。

2024



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