



1月 ゆりランチ 献立表

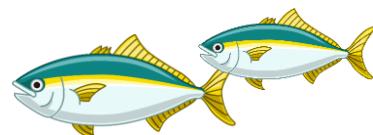


月	火	水	木	金					
5	6	7	8	9					
チキンカツ さわらみそ焼	ぶり照り焼き ハムカツ	豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ	鶏照り焼 白身魚フライ	ヒレカツ 七福米入ごはん					
金平ごぼう 厚焼玉子	切干大根金平 さつま揚生姜焼	ごぼうすり身・ふき煮物 厚揚生姜焼	大根・竹輪煮 焼こんにゃく	ハム玉子焼 メンマ中華麺炒め 南瓜煮					
エネルギー 蛋白質 食塩	351 kcal 18.7 g 2.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩	405 kcal 19.6 g 2.7 g	エネルギー 蛋白質 食塩	374 kcal 16.9 g 3.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩	358 kcal 23.0 g 3.4 g	エネルギー 蛋白質 食塩	323 kcal 11.6 g 3.0 g
12	13	14	15	16					
成人の日		鶏竜田揚げ 塩ます	鯖塩焼 ハムチーズフライ	チーズ入りハンバーグ エビフライ	ロースとんかつ あじ塩焼				
		金平ごぼう ハムソテー	しゅうまい 五目ひじき煮 黒酢肉団子	ポテト金平 南瓜煮	チャプチ 厚焼玉子				
エネルギー 蛋白質 食塩	377 kcal 21.7 g 3.5 g	エネルギー 蛋白質 食塩	379 kcal 20.8 g 3.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩	396 kcal 15.1 g 3.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩	415 kcal 22.4 g 3.8 g		
19	20	21	22	23					
メンチカツ 赤魚てり焼	ささみカツ ホッケ塩焼	えびカツ 照焼きつくね	豚肉生姜焼 白身魚フライ	さわら味噌漬焼 五目炊込ごはん					
がんも・ふき煮物 コーンさつま焼	マロニー中華炒め 厚揚生姜焼	四川しゅうまい 五目ひじき煮 厚焼玉子	蓮根ごま金平 がんも煮	ハムカツ ポテトカレー風味金平 鰯野菜つみれ焼					
エネルギー 蛋白質 食塩	342 kcal 18.9 g 3.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩	342 kcal 21.7 g 3.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩	314 kcal 17.5 g 3.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩	370 kcal 20.2 g 2.5 g	エネルギー 蛋白質 食塩	381 kcal 20.3 g 2.7 g
26	27	28	29	30					
鶏味噌漬焼 白身魚フライ	チーズメンチカツ 鯖塩焼	鶏竜田揚げ 平焼玉子	ブリ照焼 ハムベーコンフライ	ハンバーグ エビフライ					
大根・竹輪煮 ハムソテー	金平牛蒡 厚揚生姜焼	切干大根金平 コーンさつま焼	マロニー和風炒め 黒酢肉団子	たけのこ昆布煮 厚焼玉子					
エネルギー 蛋白質 食塩	312 kcal 23.4 g 3.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩	339 kcal 15.5 g 3.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩	472 kcal 17.3 g 3.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩	450 kcal 22.7 g 3.2 g	エネルギー 蛋白質 食塩	400 kcal 16.6 g 3.0 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	—
七福米	大盛 481kcal	8.2g	—
	小盛 320kcal	5.7g	—
	普通 407kcal	7.2g	—
炊込	大盛 480kcal	8.6g	—
	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

ぶりについて
ぶりは成長によって名前が変わる出世魚で、一般的に70cm以上に成長したものがぶりと呼び、
ぶりは夏と冬の2回、旬があります。12月から2月の時期のぶりを寒ぶりと呼び、
脂肪が豊富で身が引き締まっています。
ぶりに含まれているEPAは血流をよくする働きがあり、血管の詰まりや血圧上昇を防ぐのに役立ちます。また、アトピー性皮膚炎や花粉症を和らげたり、炎症を抑えたりする効果も期待できます。
タウリンも豊富に含まれており、体の疲労を和らげるほか、肝機能を高める効果が期待できます。
また、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化や心疾患などの予防にも効果的です。



- 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
FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野



検索