



1月 ゆりランチ 献立表



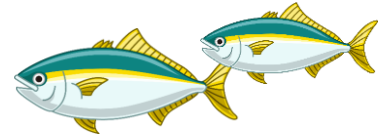
月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
チキンカツ さわらみそ焼 金平ごぼう 厚焼玉子 エネルギー 351 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.9 g	ぶり照り焼き ハムカツ 切干大根金平 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 405 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.7 g	豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ ごぼうすり身・ふき煮物 厚揚げ生姜焼 エネルギー 374 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.0 g	鶏照り焼 白身魚フライ 大根・竹輪煮 焼こんにゃく エネルギー 358 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.4 g	ヒレカツ 七福米入ごはん ハム玉子焼 メンマ中華麺炒め 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

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ばれます。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