



月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー 野菜入つまみれ 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.2g	かつおかツ 照り焼き肉団子 いんげん人参ソテー 焼売 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 12.0g	豚肉の甘辛煮 むき枝豆 竹輪天ぷら 野菜餃子 みかん缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 15.6g	白身魚バター風味焼き ハッシュドポテト ビーフソテー 野菜入鶏つくね・フロッキー ビーチ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 14.3g	チキンケチャップ焼き コロッケ フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 440kcal 蛋白質 13.7g
12	13	14	15	16
	ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー 枝豆かんも煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 13.5g	焼きそば 焼きポテト フロッキー 揚げ焼売 フルーベリージャム 食パン エネルギー 364kcal 蛋白質 10.7g	ヒレカツ 焼き南瓜 フロッキーコーン人参ソテー 豆腐焼売 みかん缶 わかめご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 12.0g	かじきまぐろ照り焼き 揚げ餃子 ほうれん草コーンソテー えびボール煮 金時豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 15.7g
19	20	21	22	23
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼き 小松菜コーンソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.6g	さわら味噌漬け焼き 鶏の唐揚げ コーンもやしキャベツソテー 人参さつま煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 17.3g	肉じゃが煮 ゆでいんげん とうもろこしつまみ揚げ焼き 野菜かき揚げ バイン缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 9.5g	チキンたれ焼き えび揚げ餃子 ほうれん草コーンソテー 高野豆腐煮 アロエ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 14.5g	はんぺんチーズフライ ミートボール もやしビーマンソテー 南瓜煮・フロッキー みかん缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 10.4g
26	27	28	29	30
チキンカツ 焼きポテト いんげん人参ソテー コーン焼売 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.2g	えびフライ ミートボール・フロッキー マロニー野菜炒め かんも煮 うぐいす豆 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 11.1g	豚焼肉 フロッキー 人参もやしキャベツソテー 魚肉ソーセージ天ぷら みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 15.6g	鮭夕焼き 大豆ナゲット 肉ニラもやし炒め ポーク焼売 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 16.6g	メンチカツ 野菜豆腐焼き マカロニソポリタン 人参煮・フロッキー バイン缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 10.6g

体にもリズムをつけよう♪

お正月休みも終わったのに、体がだるかったり、気がなかつたりしていませんか？それは体内リズムが崩れている証拠かもしれません。私たちのからだの中には、もともと気温差、体温、血圧、目覚めなど一定のリズムで働く体内時計があるといわれています。早寝、早起き、規則正しく食事をする事は、お正月休みの体を整え、正しいリズムを刻んでくれます。



※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上がりの際十分にご注意ください。

※ 学期始めデザートに 米粉のクレープ(いちごソース) がつきます。

※ 当センターでは、玉子、乳を使用した製品も製造しております。

※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。



QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧いただけます。



お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056



お料理 武蔵野

検索

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>

