

# 2月 ゆりランチ 献立表

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金  |
|---|---|--|--|--|
| 1   | 2   | 3  | 4  | 5  |
| <b>ハンバーグ<br/>白身魚フライ</b><br>ウインナー<br>たこさつま揚・がんも煮 | <b>豚カツ</b><br>オムレツ<br>ポテト金平   | <b>カレー包みメンチカツ<br/>鮭塩焼</b><br>五目ひじき煮      | <b>鯖味噌漬焼<br/>ハムカツ</b><br>金平牛蒡<br>桜えび豆腐焼  | <b>鶏照焼</b><br><b>七福米入ごはん</b><br>いかフライ<br>大根金平                  |
| エネルギー 371 kcal<br>蛋白質 20.3 g<br>食塩 3.9 g        | エネルギー 309 kcal<br>蛋白質 15.0 g<br>食塩 3.2 g  | エネルギー 359 kcal<br>蛋白質 23.8 g<br>食塩 2.7 g | エネルギー 428 kcal<br>蛋白質 23.1 g<br>食塩 2.7 g   | エネルギー 342 kcal<br>蛋白質 24.2 g<br>食塩 3.2 g                       |
| 8   | 9   | 10                                       | 11   | 12   |
| <b>チキンカツ</b><br>いか味噌漬焼<br>もち巾着煮                 | <b>えびカツ<br/>鮭ハンバーグ</b><br>筍エリンギ中華炒め   | <b>照りマヨコロック<br/>豆腐ハンバーグ</b><br>蓮根胡麻金平    |  | <b>チキンたれ焼</b><br>チーズはんぺんフライ<br>ウインナー<br>がんも・竹輪煮                |
| エネルギー 389 kcal<br>蛋白質 21.9 g<br>食塩 2.7 g        | エネルギー 323 kcal<br>蛋白質 32.1 g<br>食塩 2.1 g  | エネルギー 343 kcal<br>蛋白質 14.3 g<br>食塩 3.4 g |  | エネルギー 439 kcal<br>蛋白質 25.6 g<br>食塩 3.8 g                       |
| 15  | 16  | 17                                       | 18   | 19   |
| <b>鶏唐揚</b><br>彩玉子焼<br>マロニー中華炒め                  | <b>豚肉生姜焼</b><br>菜の花からし和えコロック<br>切干大根炒め  | <b>豚カツ<br/>鮭塩焼</b><br>金平牛蒡               | <b>チキンステーキ</b><br>いかメンチカツ<br>枝豆がんも煮  | <b>キャベツメンチカツ<br/>鯖ソテー</b><br>かに焼売<br>ピーマンたらこソテー                |
| エネルギー 438 kcal<br>蛋白質 20.5 g<br>食塩 2.9 g        | エネルギー 399 kcal<br>蛋白質 18.4 g<br>食塩 3.3 g  | エネルギー 395 kcal<br>蛋白質 21.1 g<br>食塩 3.4 g | エネルギー 406 kcal<br>蛋白質 22.7 g<br>食塩 3.2 g   | エネルギー 370 kcal<br>蛋白質 16.2 g<br>食塩 2.1 g                       |
| 22  | 23  | 24                                       | 25   | 26   |
| <b>ハンバーグ<br/>えびフライ</b><br>オムレツ<br>マロニー和風炒め      |  | <b>鶏竜田揚</b><br>いかステーキ<br>蓮根胡麻金平          | <b>牛肉コロック<br/>チキンステーキ</b><br>ポテト金平   | <b>鯖みりん醤油漬焼</b><br><b>五目炊込ごはん</b><br>野菜春巻<br>ウインナー<br>メンマ野菜ソテー |
| エネルギー 374 kcal<br>蛋白質 18.0 g<br>食塩 2.5 g        |   | エネルギー 376 kcal<br>蛋白質 25.5 g<br>食塩 2.7 g | エネルギー 359 kcal<br>蛋白質 14.9 g<br>食塩 2.9 g   | エネルギー 349 kcal<br>蛋白質 19.7 g<br>食塩 2.0 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 |
|     | 【5日(金)】 普通  | 407kcal | 7.2g |
|     | 大盛          | 480kcal | 8.6g |
| 炊込  | 小盛          | 328kcal | 6.0g |
|     | 【26日(金)】 普通 | 416kcal | 7.6g |
|     | 大盛          | 503kcal | 9.2g |

- ・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、お早め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。

## いちご

子供や女性に人気のいちごは、江戸時代にオランダ船によってもたらされた果物です。  
60年代までは、いちごの旬は5月～6月でしたが、高度成長や食文化の変化にともない、温室栽培がおこなわれるようになり、秋から翌年の初夏まで出回るようになりました。品種の改良も進んでより甘く大きいいちごが求められ、人気品種がどんどん交代しています。

### 美味しく食べるために

ヘタは、取ってから洗うとビタミンCが流出してしまいますので、つけたまま洗うことをおすすめします。甘みが足りない場合は、ざく切りにしてから砂糖とレモン汁をかけ、しばらくおいて味をなじませると、おいしく食べられます。



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