

# 2月 ゆりランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	白身魚西京漬焼 梅ささみフライ ハムステーキ もち巾着煮	チーズ入つくね焼 カレーコロッケ 大根金平	鶏照焼 白身魚フライ さつま揚・がんも煮	鯖味噌漬焼 七福米入ごはん ハムチーズフライ ウインナー 肉野菜炒め
	エネルギー 336 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 12.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.6 g
7	8	9	10	11
ローズ豚カツ ほっけ塩焼 がんも・竹輪煮	鶏唐揚 玉子焼 ポテト金平	牛肉コロッケ 鯖△ニエル 蓮根胡麻金平	ハンバーグ 鯖生姜カツ さつま揚焼 いか入野菜炒め	
エネルギー 403 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.9 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.1 g	
14	15	16	17	18
チキンカツ たら塩麴焼 マロニー中華炒め	豚肉味噌だれ焼 トマトベーコンフライ 金平牛蒡	ヒレカツ いか味噌漬焼 ロール玉子 五目ひじき煮	チキンたれ焼 いかカツ たこさつま・がんも煮	チーズメンチカツ 鮭ハンバーグ 蓮根カレー金平
エネルギー 369 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.2 g
21	22	23	24	25
鶏味噌漬焼 鰯フライ マロニー和風炒め	鶏竜田揚 玉子ロール ポテト金平		えびカツ チーズオムレツ ウインナー 蓮根胡麻金平	ヒレカツ 五目炊込ごはん 鯖塩焼 さつま揚焼 メンマ野菜ソテー
エネルギー 412 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー 311 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 1.9 g
28	 <p>・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。</p> <p>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。</p>			
ハンバーグ えびフライ ひじき入厚揚げ煮				
エネルギー 391 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.6 g				

## 大根

大根は上の方が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。調理法に応じて、使う部位を選びましょう。葉に近い首の部分は甘みが強く、やや固めなので、おろしやサラダに。おろすとビタミンCが減少するので、酢を加えるとよいです。

やわらかい中央部分は、おでんやふろふきなどの煮物向きです。先端付近は、辛さを活かして、薬味などに使ってみましょう。

- 大根の上手な茹で方苦みを残さないように下ゆでするにはコツがあります。
- ①大根は3~4センチの輪切りに。米の研ぎ汁を使用するか、ティーバッグにスプーン1杯の米を入れ、水を張った鍋に大根と一っしょに入れる。
  - ②煮立ってきたら、竹串が通るまでゆっくり茹でる。
  - ③茹で上がったら水にとり、ぬめりを落とす。
- 下茹でした大根は、ぶりや豚肉と一っしょに煮たり、おでんやふろふきにしたりできる。

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
	【4日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【25日(金)】 普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

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