



# 2月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
<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時までにお召上がりください。</p> <p>最新の食品衛生管理手法を導入し<b>安全、安心、清潔</b>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>			1 チキンたれ焼 いか天ぷら 蓮根金平（カレー風味） 焼こんにゃく エネルギー 446 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.5 g	2 えびカツ 七福米入ごはん 豆腐野菜ハンバーグ 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 355 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.1 g
			5 牛肉入りコロケ タンドリーチキン がんも・蓮根煮 黒酢肉団子 エネルギー 411 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.2 g	6 鶏竜田揚げ 玉子ロール ポテト金平 しゅうまい エネルギー 510 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 4.0 g
12 振替休日 (建国記念日)	13 豚肉みそだれ焼 枝豆フライ 切干大根金平 焼きはんぺん エネルギー 424 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.6 g	14 チキンカツ 塩ます ポテトカレー風味金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 397 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.0 g	15 えびカツ ヒラスみりん醤油漬焼 たこさつま・がんも煮 焼きフランク エネルギー 410 kcal 蛋白質 33.3 g 食塩 3.4 g	16 ローズとんかつ あじさんが焼 金平牛蒡 さつま揚 エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.7 g
19 鯖塩焼 えび大葉チーズフライ マロニー中華炒め 焼きはんぺん エネルギー 439 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 4.0 g	20 チーズ入りつくね焼 カレーコロケ 絹揚・ふき煮物 ねぎ玉子 エネルギー 405 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 3.2 g	21 鶏唐揚げ 平焼玉子 蓮根ごま金平 いかもろこし焼 エネルギー 442 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.0 g	22 キャベツメンチカツ さわら西京漬焼 いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 454 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.9 g	23 天皇誕生日
26 ハンバーグ マカロニチーズ春巻 ひじき入り厚揚・ふき煮物 焼こんにゃく エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 4.0 g	27 和風メンチカツ イカ味噌漬焼 切干大根金平 さつま揚 エネルギー 337 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.6 g	28 チキンカツ ヒラスみりん醤油漬焼 たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 396 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.0 g	29 鶏味噌漬焼 マスタードベーコンフライ 蓮根ごま金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 414 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.6 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
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

## 『チョコレート』

チョコレートはカカオという植物から作られています。  
元々チョコレートは食べ物ではなくショコラトルという飲み物でした。  
昔の人々にとっては貴重なカカオを沢山使って作られたショコラトルは、どんどん形を変え、ココアになり、食べ物のチョコレートに変わっていきました。

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールにはストレスを減らす効果があります。  
また、チョコレートやココアには集中力や記憶力を高める効果があるとされています。



## 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

