



# 2月 ゆりランチ 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
豚肉と春雨のブルコギ風 白身魚フライ  五目ひじき煮 厚焼玉子	鶏竜田揚げ 玉子ロール  たけのこ昆布煮 ハムソテー	ヒレカツ あじ塩焼  ポテトカレー風味金平 焼こんにゃく	ハンバーグ(チーズソース入り) エビフライ  肉野菜炒め さつま揚げ	えびカツ 七福米入ごはん  豆腐野菜ハンバーグ(和風あん) マロニー和風炒め シーフードステーキ
エネルギー 433 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.0 g
10	11	12	13	14
牛肉入りコロケ タンドリーチキン  オムレツ がんも・蓮根煮 黒酢肉団子	建国記念日	さわら西京漬焼 ハムバーコンフライ  切干大根金平 焼きはんぺん	豚肉生姜焼 白身魚フライ  たこさつま・がんも煮 オムレツ	チキンカツ ホッケ塩焼  金平牛蒡 ねぎ玉子
エネルギー 410 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 4.2 g		エネルギー 397 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.9 g
17	18	19	20	21
鯖塩焼 菜の花からし和えコロケ  マロニー中華炒め さつま揚げ生姜焼	ロースとんかつ あじさんが焼  大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼	鶏唐揚げ 平焼玉子  ポテトカレー風味金平 シーフードステーキ	メンチカツ さわらみそ焼  いか中華麺炒め 南瓜煮	豚肉味噌たれ漬焼 野菜コロケ  五目ひじき煮 厚焼玉子
エネルギー 402 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 4.2 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.0 g
24	25	26	27	28
振替休日	鶏味噌漬焼 イカフライ  切干大根金平 さつま揚げ生姜焼	ハンバーグ マカロニチーズ春巻  チャプチェ オムレツ	えびカツ 四川しゅうまい  照焼つくね ポテト金平 がんも煮	ヒレカツ 五目炊込ごはん  あじ塩焼 蓮根ごま金平 厚焼玉子
	エネルギー 368 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.7 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

- ・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。

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。

## 小松菜について

小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価が高くバランスよく栄養素が含まれている野菜です。

小松菜の栄養素にはカルシウムが多く、牛乳とほぼ同じくらいの量が含まれています。

カルシウムには骨や歯の形成に役立ちます。カルシウムが不足するとイライラする、疲れやすい、体が重いなどの症状が現れます。

カルシウムの他にもむくみを防止してくれるカリウム、視力の維持や目の病気を防いでくれるβカロテンなども多く含まれています。

健康維持の為に普段の食事に取り入れてみましょう。



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

