



2月 ゆりランチ 献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
えびカツ ハム玉子焼 四川しゅうまい 切干大根金平 厚揚生姜焼	さわらてり焼 ハムカツ たこさつま・がんも煮 厚焼玉子 	チキンたれ焼 キーマカレーコロッケ マロニー和風炒め 焼こんにゃく	チーズソース入りハンバーグ エビフライ 五目ひじき煮 南瓜煮	アジフライ 七福米入ごはん 豚ロース味噌だれ焼 ビーフンソテー 黒酢肉団子
エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩
382 kcal 17.1 g 2.6 g	404 kcal 20.9 g 2.9 g	370 kcal 17.8 g 3.1 g	375 kcal 15.1 g 3.1 g	388 kcal 19.8 g 2.8 g
9	10	11	12	13
牛肉入りコロッケ タンドリーチキン オムレツ チャプチエ 厚揚生姜焼	ぶりてり焼 メンチカツ 大根・竹輪煮 厚焼玉子	建国記念日	豚肉生姜焼 白身魚フライ ポテトカレー風味金平 がんも煮	チキンカツ ホッケ塩焼 メンマ中華麺炒め ねぎ玉子
エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩
384 kcal 14.5 g 3.0 g	378 kcal 21.0 g 2.8 g	412 kcal 21.0 g 2.6 g	407 kcal 18.4 g 4.6 g	
16	17	18	19	20
鯖塩焼 ハムベーコンフライ マロニー中華炒め 焼こんにゃく	ロースとんかつ あじ塩焼 切干大根煮 厚揚生姜焼	鶏味噌漬焼 チーズソースポテト包み揚 ポテトカレー風味金平 コーンさつま焼	メンチカツ 赤魚みりん醤油漬焼 がんも・ふき煮物 南瓜煮	ハンバーグ オムレツ 五目ひじき煮 アジフライ
エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩
359 kcal 18.0 g 3.7 g	423 kcal 21.8 g 3.8 g	367 kcal 17.5 g 2.6 g	387 kcal 19.0 g 3.3 g	357 kcal 15.8 g 3.0 g
23	24	25	26	27
天皇誕生日	えびカツ 四川しゅうまい つくね焼き 蓮根金平（カレー風味） さつま揚生姜焼	豚肉みそだれ焼 白身魚フライ チャプチエ がんも煮	ヒレカツ 白身魚塩焼 ポテト金平 厚焼玉子	鶏竜田揚げ 五目炊込ごはん とうふステーキ 大根・竹輪煮 南瓜煮
エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩	エネルギー 蛋白質 食塩
353 kcal 17.4 g 3.1 g	419 kcal 20.3 g 3.1 g	336 kcal 17.5 g 2.8 g	515 kcal 15.9 g 3.2 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 普通 大盛	320kcal 412kcal 481kcal	5.5g 7.0g 8.2g
	小盛 普通 大盛	320kcal 407kcal 480kcal	5.7g 7.2g 8.6g
	小盛 普通 大盛	328kcal 416kcal 503kcal	6.0g 7.6g 9.2g
七福米	小盛 普通 大盛	320kcal 412kcal 481kcal	1.4g 1.6g 2.0g
	小盛 普通 大盛	328kcal 416kcal 503kcal	6.0g 7.6g 9.2g
	小盛 普通 大盛	320kcal 412kcal 481kcal	1.4g 1.6g 2.0g
炊込	小盛 普通 大盛	328kcal 416kcal 503kcal	6.0g 7.6g 9.2g
	小盛 普通 大盛	328kcal 416kcal 503kcal	1.4g 1.6g 2.0g
	小盛 普通 大盛	328kcal 416kcal 503kcal	6.0g 7.6g 9.2g

レモンについて

スーパーなどで一年中手に入るレモンですが、レモンにも旬があります。夏のイメージがあるレモンですが、実は旬は冬です。レモンには以下の栄養素が多く含まれています。
ビタミンC 皮膚や細胞のコラーゲン合成に必須。病気などいろいろなストレスへの抵抗力を強める。
カリウム 塩分の摂りすぎを調整するために重要な役割を担う。
クエン酸 肉体疲労や精神疲労でダメージを受けた細胞を修復するために必要な「ATP」を作るのに役立つ。
リモネン リラックスや食欲増進効果がある。



- 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。

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。



(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