



## 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 厚揚げ生姜焼  エネルギー 382 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.6 g	さわらてり焼 ハムカツ  たこさつま・がんも煮 厚焼玉子   エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.9 g	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  エネルギー 370 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.1 g	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  エネルギー 375 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.1 g	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 388 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 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 チャブチェ 厚揚げ生姜焼  エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 3.0 g	ぶりてり焼 メンチカツ  大根・竹輪煮 厚焼玉子  エネルギー 378 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.8 g		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  エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.6 g	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 407 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 4.6 g
16	17		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  エネルギー 359 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.7 g	ロースとんかつ あじ塩焼  切干大根煮 厚揚げ生姜焼  エネルギー 423 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.8 g	鶏味噌漬焼 チーズソースポテト包み揚げ  ポテトカレー風味金平 コーンさつま焼  エネルギー 367 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.6 g	メンチカツ 赤魚みりん醤油漬焼  がんも・ふき煮物 南瓜煮  エネルギー 387 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.3 g	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 357 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 3.0 g
23	24	25	26	27
	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） さつま揚げ生姜焼  エネルギー 353 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.1 g	豚肉みそだれ焼 白身魚フライ  チャブチェ がんも煮  エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ 白身魚塩焼  ポテト金平 厚焼玉子  エネルギー 336 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.8 g	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 515 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 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	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	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

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。

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