

2月 夕食献立表



日	曜	献立名	エネルギー
1	水	豚肉生姜焼、春巻、金平牛蒡、味噌田楽(里芋・コンニャク)	852kcal
2	木	鯖塩焼、野菜かき揚げ、肉団子、蓮根金平、厚焼玉子	846kcal
3	金	チキンステーキ(中華ねぎソース)、コロッケ、五目ひじき煮、筍焼売、	782kcal
6	月	鯖塩焼、蓮根天ぷら、肉焼売、切干大根煮、厚揚七味焼	806kcal
7	火	えびカツ、野菜豆腐寄せ焼、ポテト金平、木耳生姜	793kcal
8	水	いか唐揚、豆腐ハンバーグ、里芋そぼろ煮、高野豆腐煮、ふき煮物	764kcal
9	木	鯛つみれ天ぷら、焼餃子、焼ウインナー、チンジャオロース風、玉子ロール	780kcal
10	金	鯖味噌漬焼、ほたて風味カツ、五目玉子焼、すき昆布煮、大学いも	786kcal
13	月	鶏たれ焼、ししゃも唐揚、金平牛蒡、がんも煮、根菜マリネ	843kcal
14	火	鯖塩焼、ハムカツ、厚焼玉子、筍土佐煮、山くらげ	808kcal
15	水	ヒレカツ、いか味噌漬焼、牛蒡おかか煮、高野豆腐煮	730kcal
16	木	かじきまぐろ照り焼、多菜包子、竹輪天ぷら、じゃが芋そぼろ煮、旬菜玉子焼	801kcal
17	金	牛しゃぶ(胡麻だれ)、ぶり中落ちカツ、五目ひじき煮、厚焼玉子	834kcal
20	月	豚肉ごぼう甘辛煮、中華風玉子焼、ポテトツナ炒め、厚揚生姜焼	797kcal
21	火	メンチカツ、オムレツ、焼ウインナー、大根そぼろ煮、キムチもやし	837kcal
22	水	えび天ぷら、いか塩たれ焼、つくね小判焼、金平牛蒡、五目玉子焼	788kcal
23	木	ホッケ塩焼、チキン唐揚げ、マロニー中華炒め、卵の花	830kcal
24	金	とんカツ(味噌だれ)、千草玉子焼、粉ふき芋、切干大根煮、海鮮焼売	788kcal
27	月	鶏天ぷら、さつま揚げたまねぎ天、ぜんまい煮、ウインナー玉子巻、ビビンバ山菜	818kcal
28	火	ハンバーグ、えびフライ、じゃが芋バター焼、牛蒡おかか煮、南瓜煮	834kcal
29	水	牛肉カレー炒め、鱈フライ、五目ひじき煮、こんにゃくピリ辛煮	793kcal

お茶

紅茶には脳を活発にさせるカフェインやテアニンが多く含まれています。ただ、飲んで直ぐに効くわけではないので、抑え切れない眠気を覚ますには、かなり濃い目に入れてみるのも効果的です。



協同組合 武蔵野給食センター
0422-51-3456

