

2月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
 		1	2	3
		豆腐野菜ハンバーグ 胡麻味噌あん いか天ぷら マロニー中華炒め	白身魚西京漬焼 厚焼玉子 中華肉団子 枝豆がんも・蓮根煮	えびカツ チキンピカタ焼 ポテト金平
		I単位 - 430kcal 蛋白質 19.9g 食塩 3.2g	I単位 - 306kcal 蛋白質 22.2g 食塩 1.8g	I単位 - 432kcal 蛋白質 16.5g 食塩 3.0g
6	7	8	9	10
ヒレカツ チヂミ焼 里芋煮・いか焼	牛肉甘辛煮 いわしバーグ おくら天ぷら 筍煮・ふき煮	鯖ソテー 和風オニオンソース 揚しそ餃子 オムレツ すき昆布煮	チキンカツ いかソテー 五目ひじき煮	豚しゃぶ 秋刀魚竜田揚げ 七福米入りごはん じゃが芋たらこ炒め
I単位 - 312kcal 蛋白質 17.0g 食塩 1.9g	I単位 - 386kcal 蛋白質 23.0g 食塩 3.1g	I単位 - 363kcal 蛋白質 20.9g 食塩 2.5g	I単位 - 367kcal 蛋白質 22.3g 食塩 2.6g	I単位 - 443kcal 蛋白質 29.9g 食塩 2.1g
13	14	15	16	17
かに玉えびチリソース 鶏唐揚げ マロニー和風炒め	かれないソテー おろしポン酢 鶏つみれ焼 カップ豆腐 大根カレー金平	チキン蒲焼 えび包み揚 焼ごぼう ビーフソテー	野菜コロケ 鱈みりん醤油焼 中華肉団子 切干大根煮	牛しゃぶ ホッケ塩焼 大根肉味噌田楽
I単位 - 407kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.4g	I単位 - 362kcal 蛋白質 26.4g 食塩 2.0g	I単位 - 420kcal 蛋白質 20.5g 食塩 2.9g	I単位 - 378kcal 蛋白質 19.5g 食塩 2.5g	I単位 - 296kcal 蛋白質 25.8g 食塩 2.3g
20	21	22	23	24
煮込ハンバーグ 目玉焼 五目金平	豆腐挽肉包み天ぷら 赤魚みりん醤油焼 肉団子 五目ひじき煮	豚肉ソース炒め 枝豆玉子焼 筍昆布煮	チキン竜田揚げ 厚焼玉子 味噌田楽(里芋・コンヤク)	銀鮭塩焼 筍ごはん 竹輪天ぷら 肉団子 中華麺肉味噌あんかけ
I単位 - 382kcal 蛋白質 22.9g 食塩 2.7g	I単位 - 332kcal 蛋白質 16.9g 食塩 2.8g	I単位 - 306kcal 蛋白質 27.4g 食塩 2.5g	I単位 - 472kcal 蛋白質 18.2g 食塩 3.0g	I単位 - 382kcal 蛋白質 19.6g 食塩 2.6g
27	28	29	 	
チキンソテー トマトソース オムレツ もち巾着・蓮根煮	白身魚ソテー オニオン醤油たれ ささみカツ ねぎ玉子ロール すき昆布煮	かじきマグロ味噌漬焼 キャベツメンチカツ 筍がんも・ふき煮		
I単位 - 396kcal 蛋白質 21.8g 食塩 1.7g	I単位 - 367kcal 蛋白質 26.2g 食塩 2.1g	I単位 - 384kcal 蛋白質 22.6g 食塩 1.8g		

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。
ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

	エネルギー	たんぱく質	食塩
白米	小盛 356kcal	6.1g	-
	普通 427kcal	7.3g	-
	大盛 498kcal	8.5g	-
七福米 《10日(金)》	小盛 356kcal	6.4g	-
	普通 427kcal	7.6g	-
	大盛 498kcal	8.9g	-
筍ごはん 《24日(金)》	小盛 371kcal	6.2g	0.9g
	普通 407kcal	6.8g	0.9g
	大盛 478kcal	8.0g	0.9g

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致します。

・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。



お料理 **武蔵野**

(協同組合武蔵野給食センター)

TELフリーダイヤル(0120)634-055

FAXフリーダイヤル(0120)634-056

H.P. <http://www.oryouri-musashino.jp>

眠気覚ましのお茶

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。

