

2月 あじさいランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
			1 豚肉生姜焼	2 白身魚みりん醤油焼	3 おまかせ 
			中華玉子 白身天ぷら がんも・竹輪煮 野菜焼売 和え物 エネルギー 514 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 4.1 g	いか天ぷら 厚焼玉子 筍・わかめ煮 ロールキャベツトマト煮 エネルギー 478 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 3.2 g	
5 鶏竜田揚おろしポン酢 鰯塩焼 五目玉子焼 ビーフンカレーソテー 和え物	6 赤魚ソテー ハムカツ だし巻玉子 海鮮焼売 メンマ野菜ソテー 和え物	7 ヒレカツ味噌だれ 旬菜玉子焼 切干大根ベーコン炒煮 和え物	8 ハンバーグトマトソース えびフライ 五目ひじき煮 和え物	9 鮭ソテー 七福米入ごはん 野菜かき揚げ 肉団子 すき昆布煮 サラダ	10 おまかせ 
エネルギー 537 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.0 g	
12 振替休日	13 かれい塩焼おろしソース 鶏天ぷら ねぎ玉子ロール 里芋・さつま煮 海鮮焼売 サラダ	14 鯖バジル風味焼 メンチカツ 枝豆腐 蓮根胡麻金平 和え物	15 牛焼肉 カレーコロッケ ほうれん草えび焼売 サラダ	16 あじフライ タンドリーチキン ポテト金平 野菜焼売 和え物	17 おまかせ 
	エネルギー 417 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 4.0 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 4.3 g	
19 鶏唐揚黒酢ソース	20 まぐろねぎ塩オイル焼 ビーフシチューコロッケ ねぎ玉子ロール すき昆布煮 和え物	21 鯖塩焼 鶏つくね かにかまフライ 筍・わかめ煮 ロールキャベツトマト煮	22 豚肉味噌だれ焼 豆腐ステーキ えび焼売 マロニー中華炒め	23 白身魚西京漬焼 五目炊込みごはん 野菜かき揚げ 鶏つくね ビーフンたらこソテー がんも煮	24 おまかせ 
エネルギー 480 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 4.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 4.5 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.8 g	
26 豚カツ玉子あんかけ えびバーグ チョリソー 五目ひじき煮 サラダ	27 ぶりペッパーソテー 塩だれメンチ オムレツ 筍昆布煮 和え物	28 豆腐野菜バーグチリソース 鰯メンチカツ 越前玉子 蓮根胡麻金平 サラダ	 		
エネルギー 468 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 4.0 g			

胡麻



昔から不老長寿の薬とまで言われた胡麻は、栄養の宝庫。不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸、たんぱく質、ビタミンE,B群、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含んだ健康食品です。

なかでも注目されているのが、脂質に含まれるセサミン。セサミンには、強い抗酸化作用があり、老化防止、肝機能の改善、悪玉コレステロールを低下させ動脈硬化を防ぐ、血圧を下げるなどの効果が期待できます。

食べる直前にする！！

胡麻は、すると硬い皮を壊せるので、含まれている高い栄養素を体内に吸収しやすくなる。ただし時間がたつと、せっかくのリノール酸が酸化し

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時までにお召し上がりください。



献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載いたします。
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	320kcal	5.5g	-
	普通	412kcal	7.0g	-
	大盛	481kcal	8.2g	-
七福米 《9日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《23日(金)》	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g



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

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索