

2月 さくらランチ 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 鯖竜田揚黒酢ソース
			中華玉子 白身天ぷら がんも・竹輪煮 野菜焼売	いか天ぷら 厚焼玉子 筍・わかめ煮 肉団子	肉焼売 玉子ロール 麻婆豆腐
			エネルギー 432 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.5 g
5 フライドチキン	6 赤魚ソテー ハムカツ	7 ヒレカツ	8 トマト煮込ハンバーグ	9 銀鮭塩焼 七福米入ごはん	10 鶏唐揚中華ねぎソース
えびステーキ ビーフカレーソテー 五目玉子焼	だし巻玉子 メンマ野菜ソテー さつま揚げ	野菜ひじき豆腐ステーキ 切干大根ベーコン炒煮 旬菜玉子焼	オムレツ 五目ひじき煮 ポテトフライ	野菜かき揚げ 厚焼玉子 すき昆布煮 肉団子	いかステーキ かに豆腐そぼろかけ 海鮮焼売
エネルギー 433 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.8 g
12 振替休日	13 ほっけ塩焼 鶏天ぷら	14 メンチカツ	15 鯖ねぎ塩オイル焼 魚肉ソーセージチーズカツ	16 鶏味噌漬焼 鮭キャベツメンチ	17 ハンバーグデミグラスソース
	ねぎ玉子ロール 里芋・さつま煮 海鮮焼売	いか味噌漬焼 枝豆腐 蓮根胡麻金平 厚揚げ	ほうれん草えび焼売 金平牛蒡 厚焼玉子	チョリソー ポテト金平 野菜焼売	オムレツ 麻婆豆腐 ポテトフライ
	エネルギー 351 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 5.0 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.8 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ケ	21 鯖味噌煮	22 豚肉味噌だれ焼	23 白身魚西京漬焼 五目炊込ごはん	24 チキンステーキおろしソース 鯖フライ
ハムチーズピカタ がんも・竹輪煮 コーン焼売	ねぎ玉子ロール すき昆布煮 肉団子	かにかまフライ だし巻玉子 筍・わかめ煮 鶏つくね	中華玉子 いかリングフライ マロニー中華炒め かに焼売	野菜かき揚げ 鶏つくね ビーフたらこソテー 海鮮焼売	えび焼売 かに豆腐鶏そぼろかけ
エネルギー 472 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 29.8 g 食塩 3.5 g
26 豚カツ玉子あんかけ	27 ぶりソテー 塩だれメンチカツ	28 豆腐野菜バーグチリソース 鱈メンチカツ	 		
えびバーグ チョリソー 五目ひじき煮 筍焼売	筍昆布煮 厚焼玉子	コーン焼売 蓮根胡麻金平 越前玉子			
エネルギー 386 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.7 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.3 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