

# 2月 夕食 献立表

月	火	水	木 1	金 2												
 			<b>鯖バジルソテー</b> <b>春巻</b> ウィンナー がんも・竹輪煮 鶏八幡巻 エネルギー 456 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.2 g	<b>牛焼肉</b> <b>鯖キャベツメンチ</b> 切干大根煮 五目玉子焼 エネルギー 454 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 2.8 g												
			5	6	7	8	9									
<b>銀鮭塩焼</b> <b>ウィンナーフライ</b> 旬菜玉子焼 筍土佐煮 高菜入饅頭 エネルギー 379 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.4 g	<b>ハンバーグ</b> <b>えびフライ</b> オムレツ すき昆布煮 がんも煮 エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.4 g	<b>豚ロースたれ焼</b> <b>あじフライ</b> 金平牛蒡 五目玉子焼 エネルギー 414 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 2.5 g	<b>白身魚照焼</b> 厚焼玉子 かき揚 里芋・さつま煮 エネルギー 378 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.5 g	<b>鯖竜田揚黒酢ソース</b> 肉焼売 越前玉子 ビーフソテー 肉団子 エネルギー 460 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.5 g												
12	13	14	15	16												
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">                 振替休日             </div>	<b>豚カツ</b> 玉子あんかけ いか味噌漬焼 切干大根煮 玉こん煮 エネルギー 335 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 4.3 g	<b>赤魚西京漬焼</b> かき揚 五目玉子焼 蓮根金平 肉団子 エネルギー 381 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.7 g	<b>タンドリーチキン</b> 野菜コロッケ 根菜金平 海鮮焼売 ほうれん草おかか和え エネルギー 386 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 3.0 g	<b>鯖味噌煮</b> 三色野菜揚 ねぎ玉子ロール 五目ひじき煮 肉団子 エネルギー 367 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.1 g												
19	20	21	22	23												
<b>鮭ムニエル</b> <b>えびカツ</b> ウィンナー 筍煮 海鮮焼売 エネルギー 369 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.3 g	<b>デミグラス煮込</b> <b>ハンバーグ</b> いかフライ 金平牛蒡 焼はんぺん エネルギー 446 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 4.3 g	<b>ヒレカツ</b> 野菜オムレツ 春雨サラダ 枝豆がんも 高菜入饅頭 エネルギー 412 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 2.8 g	<b>白身魚西京漬焼</b> <b>鶏天ぷら</b> ビビンバ 肉団子 エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.5 g	<b>鶏竜田揚おろしポン酢</b> いか味噌漬焼 ごぼう煮 ウィンナー玉子巻 エネルギー 411 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.8 g												
26	27	28	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">                     表示されている栄養価は主食分を除きます。   <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td><b>小盛</b></td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td><b>普通盛</b></td> <td>409kcal</td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td><b>大盛</b></td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> </tr> </table> </div>			エネルギー	たんぱく質	<b>小盛</b>	320kcal	5.5g	<b>普通盛</b>	409kcal	7.0g	<b>大盛</b>	481kcal	8.2g
	エネルギー	たんぱく質														
<b>小盛</b>	320kcal	5.5g														
<b>普通盛</b>	409kcal	7.0g														
<b>大盛</b>	481kcal	8.2g														
<b>鯖塩焼</b> かにかまフライ だし巻玉子 そぼろ春雨 肉団子 エネルギー 432 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.7 g	<b>豚ロースたれ焼</b> 白はんぺんフライ 根菜金平 越前玉子 エネルギー 411 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.6 g	<b>鶏唐揚黒酢ソース</b> 海鮮焼売 マロニー中華炒め 厚焼玉子 エネルギー 443 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 g														

## 胡麻

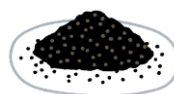
昔から不老長寿の薬とまで言われた胡麻は、栄養の宝庫。不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸、たんぱく質、ビタミンE,B群、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含んだ健康食品です。

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てしまうので食べる直前がおすすめ。

- ・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、お早目にお召し上がりください。



# 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



HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索 