

# 2月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
 				豚肉唐揚黒酢ソース	かれい唐揚
				玉子焼 五目ひじき煮 海鮮焼売	玉子ロール えび焼売 麻婆豆腐
				エネルギー 365 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.6 g
4	5	6	7	8	9
チキン竜田揚 鯉塩焼 ビーフカレーソテー 五目玉子焼	鯖みりん醤油漬焼 はんぺんチーズフライ だし巻玉子 たこさつま・がんも煮 肉団子	ヒレカツ いか味噌漬焼 もち巾着煮 五目玉子焼	トマト煮込ハンバーグ オムレツ メンマ野菜ソテー ポテトフライ	白身魚みりん醤油焼 <b>七福米入ごはん</b> ささみフライ 厚焼玉子 すき昆布煮 蓮根挽肉焼	チキン梅肉入カツ 鯉塩焼 麻婆豆腐 えびしんじょ
エネルギー 388 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.1 g
11	12	13	14	15	16
	ぶりみりん醤油漬焼 和風鶏蓮根カツ えび焼売 切干大根炒め 厚焼玉子	メンチカツ まぐろ味噌漬焼 焼売 ポテト金平 海鮮チヂミ	鯖ねぎ塩オイルソテー ベーコンマスタードフライ 肉団子 蓮根胡麻金平 厚焼玉子	チキン照焼 ツナマヨコーンフライ チョリソー 金平牛蒡 野菜焼売	鯖竜田揚甘酢あんかけ つくね大葉巻 里芋・高野豆腐煮 海鮮焼売
	エネルギー 318 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.3 g
18	19	20	21	22	23
白身魚西京漬焼 野菜かき揚 鶏つくね ビーフんたらこソテー 海鮮焼売	チーズハンバーグ えびフライ 野菜オムレツ がんも・竹輪煮 コーン焼売	鯖味噌煮 竹輪磯辺天 だし巻玉子 筍・わかめ煮 肉団子	ほっけ塩焼 揚豆腐 筍焼売 切干大根炒め 肉団子	鶏唐揚中華ねぎソース <b>五目炊込ごはん</b> いかステーキ マロニー中華炒め めかぶ	ハンバーグ野菜トマトソース 麻婆豆腐 鯖竜田揚
エネルギー 377 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 4.3 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.2 g
25	26	27	28		
豚カツ玉子あんかけ 豆腐ステーキ チョリソー 筍エリリング中華炒め 枝豆焼売	鯖塩焼 鶏天ぷら すり身豆腐・蓮根煮 厚焼玉子	豆腐野菜バーグチリソース 黒はんぺんフライ コーン焼売 蓮根胡麻金平 越前玉子	鶏味噌漬焼 いかフライ ねぎ玉子ロール マロニー和風炒め 肉焼売		
エネルギー 421 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.9 g		

## 春キャベツと冬キャベツ

一年中店頭に並ぶキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重いものが出回るのは11月～3月。これが寒玉と呼ばれる冬キャベツです。甘みがあり、ロールキャベツのように煮込む料理にぴったりです。

一方、葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした、葉質のやわらかいものは早春から店頭に並び始めます。春系と呼ばれる春キャベツです。みずみずしくて生食向きなので人気が高まり、生産量が増加しています。

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 (8日(金))	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 (22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