

2月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
 				1 鯖みりん醤油漬焼 和風蓮根つくねカツ 五目玉子焼 五目ひじき煮 エネルギー 318 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.5 g
				8 チーズハンバーグ 七福米入ごはん えびフライ オムレツ ずき昆布煮 エネルギー 305 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 3.0 g
4 ぶりペッパーソテー ハムカツ ビーフンカレーソテー	5 メンチカツ 野菜ひじき豆腐焼 焼売 たこさつま・がんも煮	6 チキンステーキ いわしフライ もち巾着煮	7 豚カツ いか味噌漬焼 メンマ野菜ソテー	8
エネルギー 419 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 303 kcal 蛋白質 14.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 3.0 g
11	12	13	14	15
	鶏唐揚 いか小判さつま焼 切干大根炒め エネルギー 378 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.4 g	豆腐野菜バーグ 海鮮フライ コーン焼売 ポテト金平 エネルギー 303 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.8 g	えびカツ ハムチーズピカタ 蓮根胡麻金平 エネルギー 344 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.9 g	白身魚みりん醤油焼 かき揚 野菜入つくね 金平牛蒡 エネルギー 321 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.8 g
	18	19	20	21
鯖塩焼 白はんぺんフライ チリ肉団子 ビーフンたらこソテー エネルギー 429 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.2 g	ハンバーグ オムレツ いかリングフライ がんも・竹輪煮 エネルギー 432 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.8 g	鶏たれ焼 えびグラタンフライ 焼売 苟・わかめ煮 エネルギー 353 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.9 g	白身魚フライ つくね大葉焼 切干大根炒め エネルギー 354 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.0 g	鮭西京漬焼 五日炊込ごはん 竹輪磯辺天 肉団子 マロニー中華炒め エネルギー 345 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.2 g
エネルギー 429 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.8 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 345 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.2 g
25	26	27	28	
鯖味噌漬焼 揚餃子 だし巻玉子 筍エリンギ中華炒め エネルギー 323 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.2 g	ささみカツ いか味噌漬焼 すり身豆腐・蓮根煮 エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.6 g	豚肉味噌だれ焼 ほたて風味カツ コーン焼売 蓮根胡麻金平 エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.6 g	鯖みりん醤油漬焼 春巻 野菜入つくね マロニー和風炒め エネルギー 344 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.0 g	
エネルギー 323 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 344 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.0 g	

生姜

生姜の強い辛み成分は血行を促進し、体を温める作用があるので、風邪の引き始めや冷え症、生理痛に有効です。殺菌効果も高く、生ものにも添えます。

生姜に含まれるショウガオールという成分は、特に抗酸化作用が高く、抗ガン性があるといわれ、アメリカ国立ガン研究所が定めた「ガン予防が期待できる食品」にも選ばれています。

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