

2月 夕食 献立表

月	火	水	木	金
				鯖ソテー メンチカツ だし巻玉子 蓮根金平 肉団子 エネルギー 396 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.7 g
4	5	6	7	8
鶏竜田揚おろしポン酢 いか味噌漬焼 切干大根煮 ウィンナー玉子巻 エネルギー 421 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.1 g	ハンバーグ えびフライ オムレツ ナポリタン ポテト金平 エネルギー 444 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.0 g	豚ロースたれ焼 えび揚団子 磯辺さつま焼 がんも煮 五目玉子焼 エネルギー 400 kcal 蛋白質 30.3 g 食塩 3.0 g	白身魚照焼 蓮根挽肉照焼 かにかまフライ 春雨サラダ 旬菜玉子焼 エネルギー 328 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.3 g	鯖竜田揚黒酢ソース オムレツ 筍土佐煮 肉団子 エネルギー 374 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.2 g
11	12	13	14	15
	豚肉唐揚 ほっけ塩焼 筍土佐煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 372 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 4.0 g	鶏味噌漬焼 野菜豆腐揚 蓮根金平 旬菜玉子焼 エネルギー 459 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.9 g	鯖西京漬焼 肉団子 竹輪磯辺天 蓮根金平 海鮮焼売 エネルギー 387 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.5 g	鯖味噌煮 ささみフライ ねぎ玉子ロール 里芋・高野豆腐煮 肉団子 エネルギー 408 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.3 g
18	19	20	21	22
鶏天ぷら 赤魚塩焼 金平牛蒡 ねぎ玉子ロール エネルギー 446 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.1 g	トマト煮込ハンバーグ いかフライ マカロニペーコンサラダ がんも煮 エネルギー 435 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.5 g	ヒレカツ 野菜オムレツ 春雨サラダ 枝豆がんも煮 エネルギー 425 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.4 g	白身魚西京漬焼 牛蒡メンチカツ 厚焼玉子 ほうれん草ヒビンパ つくね エネルギー 354 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.4 g	かれいムニエル えびカツ ウィンナー 金平牛蒡 焼はんぺん エネルギー 336 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.9 g
25	26	27	28	
鯖塩焼 かき揚 だし巻玉子 マーボ春雨 肉団子 エネルギー 454 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.6 g	豚ロースたれ焼 白はんぺんフライ 麻婆豆腐 越前玉子 エネルギー 468 kcal 蛋白質 30.3 g 食塩 3.3 g	鶏唐揚黒酢ソース 海鮮焼売 ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 427 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.7 g	鯖バジルソテー 春巻 ウィンナー マカロニサラダ 鶏肉八幡巻 エネルギー 448 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.5 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。



表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通盛	409kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g

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

- ・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。

HPへのアクセスは