



# 2月 さくらランチ 献立表



| 月  | 火   | 水<br>1  | 木<br>2   | 金<br>3  | 土<br>4  |
|--|---|---|--|---|---|
|  <p>食べものに、<br/>もったいないを、<br/>もういちど。<br/>NO-FOODLOSS PROJECT<br/>農林水産省</p> | <p>豚肉みそだれ焼<br/>アジフライ</p> <p>大根・竹輪煮<br/>厚焼玉子</p> <p>エネルギー 420 kcal<br/>蛋白質 21.6 g<br/>食塩 3.7 g</p> | <p>赤魚味噌漬焼<br/>チーズ入りコロッケ</p> <p>イカ入野菜炒め<br/>照焼き肉団子</p> <p>エネルギー 402 kcal<br/>蛋白質 23.2 g<br/>食塩 3.2 g</p> | <p>ヒレカツ<br/>七福米入ごはん</p> <p>白身魚塩焼<br/>マロニー和風炒め<br/>オムレツ</p> <p>エネルギー 346 kcal<br/>蛋白質 18.2 g<br/>食塩 2.9 g</p> | <p>さば竜田揚げ<br/>つくね焼</p> <p>白滝挽肉炒め<br/>厚焼玉子</p> <p>エネルギー 438 kcal<br/>蛋白質 24.0 g<br/>食塩 2.7 g</p>                         |   |
|  |   |   |  |   | <p>鶏味噌漬焼<br/>白身魚フライ</p> <p>がんも・蓮根煮<br/>海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 423 kcal<br/>蛋白質 25.9 g<br/>食塩 3.7 g</p>        |
| <p>豚肉生姜焼<br/>アジフライ</p> <p>筍エリンギ中華炒め<br/>オムレツ</p> <p>エネルギー 408 kcal<br/>蛋白質 21.0 g<br/>食塩 3.1 g</p>   | <p>ヒレカツ<br/>つくね焼</p> <p>切干大根ピリ辛金平<br/>しゅうまい</p> <p>エネルギー 461 kcal<br/>蛋白質 18.7 g<br/>食塩 3.3 g</p> | <p>鯖の味噌煮<br/>竹輪天ぷら</p> <p>ポテト金平<br/>厚焼玉子</p> <p>エネルギー 421 kcal<br/>蛋白質 27.4 g<br/>食塩 3.1 g</p>          | <p>鶏竜田揚げ<br/>ホッケ塩焼</p> <p>たこさつま・がんも煮<br/>海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 472 kcal<br/>蛋白質 25.1 g<br/>食塩 3.1 g</p>       | <p>シルバー西京漬焼<br/>ハムカツ</p> <p>金平牛蒡<br/>照焼き肉団子</p> <p>エネルギー 388 kcal<br/>蛋白質 22.8 g<br/>食塩 2.7 g</p>                       | <p>えび大葉チーズフライ<br/>豆腐野菜ハンバーグ</p> <p>大根・竹輪煮<br/>鶏野菜つみれ焼</p> <p>エネルギー 458 kcal<br/>蛋白質 23.3 g<br/>食塩 3.7 g</p> |
| <p>ロースとんかつ<br/>イカ味噌漬焼</p> <p>マロニー中華炒め<br/>厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 413 kcal<br/>蛋白質 22.6 g<br/>食塩 3.7 g</p>   | <p>鶏照焼<br/>いかカツ</p> <p>絹揚・人参煮<br/>焼きはんぺん</p> <p>エネルギー 462 kcal<br/>蛋白質 25.2 g<br/>食塩 3.7 g</p>    | <p>トマト煮込みハンバーグ<br/>チーズオムレツ</p> <p>蓮根ごま金平<br/>えびカツ</p> <p>エネルギー 387 kcal<br/>蛋白質 19.1 g<br/>食塩 3.3 g</p> | <p>天皇誕生日</p>   | <p>鯖みりん醤油漬け焼<br/>五目炊込ごはん</p> <p>あさりと菜の花刈ミソッパ<br/>イカ入野菜炒め<br/>厚焼玉子</p> <p>エネルギー 353 kcal<br/>蛋白質 21.9 g<br/>食塩 2.0 g</p> | <p>四川焼売<br/>白身魚西京漬焼</p> <p>白滝挽肉炒め<br/>南瓜煮</p> <p>エネルギー 372 kcal<br/>蛋白質 17.9 g<br/>食塩 2.5 g</p>             |
| <p>鶏唐揚げ<br/>ホッケ塩焼</p> <p>ひじき入り厚揚げ・れんこん煮<br/>焼こんにゃく</p> <p>エネルギー 446 kcal<br/>蛋白質 22.1 g<br/>食塩 4.3 g</p>   | <p>ヒレカツ<br/>つくね焼</p> <p>切干大根ピリ辛金平<br/>さわら焼</p> <p>エネルギー 466 kcal<br/>蛋白質 22.1 g<br/>食塩 3.0 g</p>  |   |  |   |   |

・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。

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します。

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。  
ごはんの栄養素は以下の通りです。

|     | 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 | 小盛    | 320kcal | 5.7g |
|     | 普通    | 407kcal | 7.2g |
|     | 大盛    | 480kcal | 8.6g |
| 炊込  | 小盛    | 328kcal | 6.0g |
|     | 普通    | 416kcal | 7.6g |
|     | 大盛    | 503kcal | 9.2g |



御料理 **武蔵野**  
(協同組合武蔵野給食センター)

TEL (0120)634-055  
FAX (0120)634-056



HPへのアクセスは

