



# 2月 ゆりランチ 献立表



月		火		水		木		金											
				1		2		3											
 <p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p> <p>農林水産省</p>		<b>ハンバーグ いかカツ</b>  大根・竹輪煮 厚焼玉子		<b>チキンてり焼 白身魚フライ</b>  イカ入野菜炒め 厚揚げ生姜焼		<b>鯖西京漬焼 七福米入ごはん</b>  チーズソースポテト包み揚 マロニー和風炒め しゅうまい		エネルギー 361 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.7 g		エネルギー 365 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.2 g		エネルギー 426 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.5 g							
		6		7		8		9		10									
<b>ヒレカツ 白身魚塩焼</b>  がんも・蓮根煮 海鮮シューマイ		<b>鶏竜田揚げ 玉子ロール焼</b>  ポテト金平 焼こんにゃく		<b>牛肉入りコロッケ タンドリーチキン</b>  たけのこ昆布煮 南瓜煮		<b>さわらみりん醤油漬焼 ハムバーコンフライ</b>  大根・竹輪煮 鶏野菜つみれ焼		<b>えび大葉チーズフライ 豆腐野菜ハンバーグ</b>  蓮根金平 いか小判		エネルギー 391 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.3 g		エネルギー 425 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 3.3 g		エネルギー 335 kcal 蛋白質 12.0 g 食塩 2.9 g		エネルギー 331 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.0 g		エネルギー 370 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.2 g	
13		14		15		16		17											
<b>チキンカツ ホッケ塩焼</b>  筍エリンギ中華炒め オムレツ		<b>ホキのソテー メンチカツ</b>  切干大根ピリ辛金平 厚焼玉子		<b>ロースとんかつ まぐろハンバーグ</b>  ポテト金平 玉こん煮		<b>チーズ入りつくね焼 さわらフライ</b>  たこさつま・がんも煮 フランクソテー		<b>豚肉みそだれ焼 枝豆フライ</b>  金平牛蒡 ねぎ玉子		エネルギー 308 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.9 g		エネルギー 372 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.0 g		エネルギー 322 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 3.4 g		エネルギー 391 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.3 g		エネルギー 410 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.3 g	
20		21		22		23		24											
<b>鯖塩焼 野菜春巻</b>  マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼		<b>赤魚味噌漬焼 カレーコロッケ</b>  絹揚・人参煮 黒酢肉団子		<b>鶏唐揚げ 平焼玉子</b>  蓮根ごま金平 いかもろこし焼		<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <span style="color: red; font-size: 24px; font-weight: bold;">天皇誕生日</span> </div>		<b>豚肉生姜焼 五目炊込ごはん</b>  白身魚フライ イカ入野菜炒め 南瓜煮		エネルギー 345 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.4 g		エネルギー 386 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.4 g		エネルギー 438 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.8 g		エネルギー 381 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.5 g			
27		28																	
<b>ハンバーグ エビフライ</b>  ひじき入り厚揚・れんこん煮 焼こんにゃく		<b>鶏照焼 鮭タルタルメンチ</b>  切干大根ピリ辛金平 がんも煮								エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 4.0 g		エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.3 g							

・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