

2月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木 1	金 2
			チキンステーキ 白身天ぷら がんも・竹輪煮	豆腐野菜ハンバーグ ベーコントマトフライ 筍・わかめ煮
			エネルギー 300 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 4.1 g
5	6	7	8	9
ぶりペッパーソテー えびマヨフライ ビーフンカレーソテー	チーズメンチカツ ベーコンポテトバーグ メンマ野菜ソテー	ほっけ塩焼 フライドチキン 切干大根ベーコン炒煮	ハンバーグ いかフライ 五目ひじき煮	ローズ豚カツ 七福米入ごはん いか味噌漬焼 すき昆布煮
エネルギー 455 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 4.4 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.6 g
12	13	14	15	16
	チキン醤油ステーキ いか野菜カツ 里芋・さつま煮	白身魚みりん醤油焼 かき揚げ 蓮根胡麻金平	豚肉生姜焼 カレーコロッケ 金平牛蒡	えびカツ チキン南蛮 ポテト金平
	エネルギー 346 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.9 g
19	20	21	22	23
鯖塩焼 はんぺんフライ がんも・竹輪煮	トマト煮込ハンバーグ オムレツ すき昆布煮	鶏たれ焼 ポテトサラダフライ 筍・わかめ煮	白身魚フライ ハムチーズピカタ マロニー中華炒め	鶏竜田揚 五日炊込ごはん 山芋いかさつま焼 ビーフンたらこソテー
エネルギー 364 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 4.2 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 337 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 2.3 g
26	27	28	 	
赤魚西京漬焼 いか天ぷら 五目ひじき煮	チキンカツみぞれなめ茸たれ 玉子焼 筍昆布煮	銀鮭塩焼 すきやき風フライ 蓮根胡麻金平		
エネルギー 337 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.3 g		

蓮根

淡白な見かけによらずビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。また、野菜には珍しいB₁、B₂が含まれており、貧血予防に効果があります。

すぐに変色しますが、その原因がポリフェノールの一種タンニンです。タンニンには抗酸化作用、消炎作用があります。

不溶性の食物繊維やねばりの成分ムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と変更に効果がある頼もしい野菜です。

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 【9日(金)】	小盛	320kcal	5.7g	
	普通	407kcal	7.2g	
	大盛	480kcal	8.6g	
炊込 【23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