



# 2月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
<p>『もち麦』について もち麦とは麦の一種で独特のもちもちとした食感が特徴です。 ダイエットや生活習慣病の予防など健康に良い効果が沢山あり様々なメリットがあります。 もち麦に含まれる食物繊維は便通を促進し、コレステロール値の上昇を抑制する効果があります。 たんぱく質は筋肉や骨の形成に必要な不可欠で、美肌や美髪にも効果があります。 またビタミンやミネラルも多く含まれており、免疫力を高める効果や疲労回復効果が期待できます。 さらに血糖値の上昇を緩やかにしインスリンの分泌を促すことで糖尿病の発症を予防する効果もあるとされています。 2月1日、15日、22日にもち麦ごはんを提供させていただきますので是非お召し上がりください。</p>					<p>シルバー-西京漬焼 もち麦入りごはん</p> <p>春巻 切干大根金平 ハムソテー</p> <p>エネルギー 312 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.0 g</p>
3	4	5	6	7	8
<p>えびカツ 豚ロース味噌だれ焼</p> <p>五目ひじき煮 黒酢肉団子</p> <p>エネルギー 324 kcal 蛋白質 30.3 g 食塩 3.7 g</p>	<p>豚肉生姜焼 白身魚フライ</p> <p>たけのこ昆布煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 431 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.3 g</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ オムレツ</p> <p>ポテトカレー風味金平 あじフライ</p> <p>エネルギー 466 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.4 g</p>	<p>キャベツメンチカツ さわら西京漬焼</p> <p>肉野菜炒め さつま揚げ</p> <p>エネルギー 378 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ささみカツ 七福米入ごはん</p> <p>あじ塩焼 マロニー和風炒め シーフードステーキ</p> <p>エネルギー 339 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.2 g</p>	<p>豚肉と春雨のブルコギ風 白身魚フライ</p> <p>すき昆布煮 海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 457 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.1 g</p>
10	11	12	13	14	15
<p>鶏味噌漬焼 いかフライ</p> <p>がんも・蓮根煮 黒酢肉団子</p> <p>エネルギー 443 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 4.6 g</p>	<p>建国記念日</p>	<p>ヒレカツ・エビフライ つくね巻</p> <p>切干大根金平 めかじきみりん焼</p> <p>エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.8 g</p>	<p>鶏竜田揚げ 油淋鶏ソース</p> <p>イカ味噌漬焼 たこさつま・がんも煮 海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 4.0 g</p>	<p>豚すき煮 あじ塩焼</p> <p>金平牛蒡 豆腐揚げ</p> <p>エネルギー 391 kcal 蛋白質 30.8 g 食塩 2.4 g</p>	<p>炭火つくね焼き もち麦入りごはん</p> <p>えび大葉チーズフライ チャプチェ 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 524 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 4.5 g</p>
17	18	19	20	21	22
<p>ロースとんかつ 鮭塩焼</p> <p>マロニー中華炒め さつま揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 411 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.5 g</p>	<p>鶏照焼 菜の花からし和えコロッケ</p> <p>大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 425 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.9 g</p>	<p>鯖の味噌煮 竹輪天ぷら</p> <p>軟骨入りつくね焼 ポテトカレー風味金平 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 463 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>豚肉みそだれ焼 白身魚フライ</p> <p>いか中華炒め 南瓜煮</p> <p>エネルギー 408 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.8 g</p>	<p>シルバー-西京漬焼 春巻</p> <p>五目ひじき煮 照焼肉団子</p> <p>エネルギー 328 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 4.1 g</p>	<p>鶏竜田揚げ もち麦入りごはん</p> <p>かれい塩焼 切干大根金平 海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.7 g</p>
24	25	26	27	28	
<p>振替休日</p>	<p>ヒレカツ・エビフライ つくね焼き</p> <p>切干大根金平 さつま揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 383 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.8 g</p>	<p>えびカツ 豚ロース味噌だれ焼</p> <p>チャプチェ がんも煮</p> <p>エネルギー 341 kcal 蛋白質 30.0 g 食塩 3.2 g</p>	<p>チキンソテー トマト野菜ソース</p> <p>法蓮草玉子焼 ポテト金平 エビカツ</p> <p>エネルギー 312 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p>豚すき煮 五目炊込ごはん</p> <p>あじ塩焼 蓮根ごま金平 豆腐揚げ</p> <p>エネルギー 405 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.5 g</p>	

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



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT

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

お料理 武蔵野

検索

- 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。

