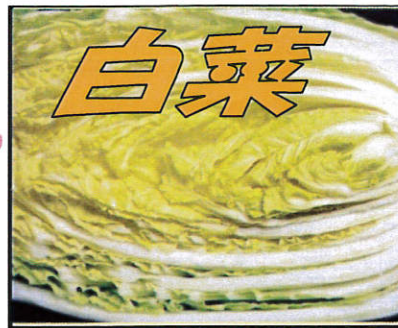


# TAMA LUNCH MENU

## 2月



白菜には必須ミネラル「モリブデン」が含まれており、モリブデンは、体内の代謝や有害物質を分解する酵素の成分として、身体に必要なミネラルになります。造血作用があることから「血のミネラル」と言われています。さらに「モリブデン」には発がん性物質(亜硝酸アミン)の吸収と蓄積を防ぐ働きがあります。



今月の白菜を使った献立は、6日、7日、9日、10日です。

※カロリー表示には、ライス(403Kcal)も含まれています。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				牛ピリ辛焼肉 チキンメンチ 筑前煮 蛋白質16/脂質17/塩分3g/758kcal	<b>大人気!</b> のり弁当 ポークジンジャー 金平ごぼう 蛋白質16/脂質16/塩分2.9g/749kcal	豚と茄子の味噌炒め 牛肉メンチ タイ風焼きそば 蛋白質16/脂質18/塩分2.8g/753kcal
4	5	6	7	8	9	10
	チキンボールクリームシチュー 海老カツ ピリ辛ねぎ天煮 蛋白質18/脂質16/塩分2.7g/762kcal	ラビオリ風餃子の肉野菜あんかけ アジ粕漬け 炒り豆腐 蛋白質15/脂質16/塩分2.8g/754kcal	牛すきやき弁当 蓮根と海老の挟み揚げ ほうれん草おひたし 蛋白質17/脂質16/塩分2.9g/765kcal	洋風野菜炒め チーズチキン包みカツ シマホッケ焼き 蛋白質15/脂質18/塩分2.8g/756kcal	中華旨煮 鶏唐揚げ おでん煮 蛋白質16/脂質15/塩分2.7/749kcal	豚キムチ炒め タマゴサラダフライ チヂミ焼き 蛋白質15/脂質16/塩分2.8g/750kcal
11	12	13	14	15	16	17
<b>建国記念の日 振替休日</b>		肉豆腐 ちくわ二色天 ペンネマカロニサラダ 蛋白質17/脂質15/塩分2.7g/757kcal	牛肉とブロッコリーの炒め 野菜コロッケ ツナサラダ 蛋白質15/脂質15/塩分2.8g/758kcal	肉団子カレー 豚ロース串カツ 赤魚照焼 蛋白質17/脂質16/塩分2.7g/749kcal	ハンバーグトマトソース 北海道コーンのクリームコロッケ 鮭ジャガ炒め 蛋白質15/脂質17/塩分2.7g/764kcal	ポークケチャップソテー 鶏カツ カレーうどん 蛋白質15/脂質15/塩分2.8g/753kcal
18	19	20	21	22	23	24
	鶏と茄子辛味噌炒め えびカツ さば塩焼き 蛋白質16/脂質14/塩分3g/748kcal	ねぎ塩豚カルビ タラフリッタータルタルソース 鶏筑前煮 蛋白質18/脂質15/塩分2.8g/759kcal	エビチリ玉子炒め 和菜メンチカツ シーザーサラダ 蛋白質18/脂質17/塩分2.8g/755kcal	韓国春雨 豚生姜焼き ウインナーうずら串フライ 蛋白質15/脂質15/塩分2.7g/752kcal	<b>のり弁当</b> 牛焼肉 ポテトサラダ 蛋白質16/脂質16/塩分2.8g/754kcal	豚千切とザーサイ炒め ウインナーフライ ビーフン炒め 蛋白質15/脂質15/塩分2.7g/748kcal
25	26	27	28			
	キーマカレー 北海道カニクリームコロッケ マロニー中華サラダ 蛋白質18/脂質17/塩分3g/761kcal	豆腐ハンバーグ 黒酢たまねぎソース アジフライ あさりとキャベツのスパゲッティ 蛋白質18/脂質14/塩分2.7g/747kcal	親子カツとじ マスのちゃんちゃん焼き ほうれん草海苔ナムル 蛋白質15/脂質14/塩分2.7g/759kcal			

※パーティー・会議などにピッタリの各種オードブルもご用意しております。ぜひご利用下さい。

●仕入れの都合により、予告なく献立を変更する場合がございますので予めご了承願います。

●弊社の弁当はお客様の健康に配慮した、手作りの味を毎日お届けしております。美味しく味わっていただくために午後1:00頃までにはお召し上がり下さい。

立川給食株式会社

TEL042-522-7191 FAX042-523-9001