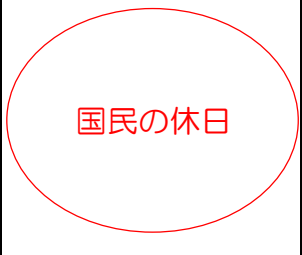
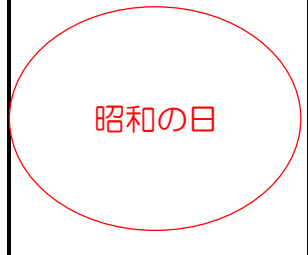


4月 夕食 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
鶏竜田揚おろしソース ホッケ塩焼 ひじき煮 こんにゃくステーキ	ぶりソテー チーズメンチカツ ビーフソテー かに焼売	トマト煮込ハンバーグ オムレツ いかリングフライ 春雨サラダ 枝豆焼売	鯖塩焼 つくね大葉巻 かにかまフライ 麻婆豆腐 旬菜玉子焼	チキントマト煮 はんぺんフライ 蓮根金平 肉焼売
エネルギー 353 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 30.2 g 食塩 3.8 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.8 g
8	9	10	11	12
豆腐野菜バーグ チキンチーズ風味焼 オムレツ 筍土佐煮 ポテトフライ	鯖味噌煮 厚焼玉子 竹輪磯辺天 金平牛蒡 肉団子	豚カツ 玉子あんかけ いかステーキ ウィンナー ポテトサラダ 高菜入饅頭	鯖ねぎ塩オイル焼 揚げラビオリ 里芋・高野豆腐煮 鶏肉八幡巻	チキンてり焼 白身魚チーズフライ チリ肉団子 ひじき煮 枝豆がんも煮
エネルギー 307 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.7 g
15	16	17	18	19
白身魚西京漬焼 竹輪磯辺揚 かに焼売 筍土佐煮 鶏肉八幡巻	鶏唐揚おろしポン酢 秋刀魚塩焼 切干大根煮 こんにゃくステーキ	豚ロースたれ焼 ねぎ玉子ロール 春巻 ポテト金平 厚揚げ焼	鶏梅しそ天ぷら 鮭塩焼 厚焼玉子 里芋・高野豆腐煮 肉団子	ハンバーグトマトソース えびフライ オムレツ ポテトサラダ
エネルギー 342 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 28.3 g 食塩 4.6 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.2 g
22	23	24	25	26
かれい塩焼おろしポン酢 ヒレカツ ウィンナー 金平牛蒡 さつま揚煮	鯖竜田揚黒酢ソース 肉焼売 切干大根煮 越前玉子	牛焼肉 かに玉 揚げえび餃子 麻婆豆腐 筍焼売	鯖バジルソテー ハムカツ えび焼売 枝豆がんも煮 鶏肉八幡巻	鶏味噌漬焼 いわしフライ 蓮根金平 こんにゃくステーキ 厚焼玉子
エネルギー 329 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 29.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 2.4 g
29	30	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>バジルの新鮮な香りで集中力アップ </p> <p>バジル独特の香り成分には、鎮静作用、食欲増進、抗菌作用といった働きがあるほか、集中力を高める効果があるといわれています。</p> <p>☆種から植えてたっぷり収穫☆ バジルは種からでも簡単に栽培できるので、たっぷり使いたい方は自宅での栽培がおすす め。株がある程度おおきくなったら、枝先を止め、摘心(一番上に新しく出た芽を取る)し ながら栽培すると、わき芽が伸びて、大きな株に生長し、長い間収穫が楽しめます。</p> </div>		



・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、お早目にお召し上がりください。

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通盛	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g



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