

# 4月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土																																		
		1	2	3	4																																		
		<b>かれいムニエル</b> <b>枝豆コロッケ</b> バジルフランク 金平牛蒡 ねぎ玉子ロール エネルギー 445 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.1 g	<b>豚肉生姜焼</b> <b>鰻フライ</b> だし巻玉子 ビーフソテー 野菜焼売 エネルギー 479 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.1 g	<b>チキンチーズカツ</b> <b>七福米入ごはん</b> 赤魚ソテー 肉焼売 絹揚・さつま煮 厚焼玉子 エネルギー 366 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 3.2 g	<b>まぐろハラモ焼</b> 塩レモンオイル ハムカツ 麻婆豆腐 こんにやくステーキ エネルギー 445 kcal 蛋白質 37.5 g 食塩 3.1 g																																		
	6	7	8	9	10	11																																	
<b>牛焼肉</b> <b>白身魚フライ</b> 筍煮 焼はんぺん エネルギー 384 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.4 g	<b>鶏照焼</b> <b>野菜カレーコロッケ</b> ウィンナー 蓮根胡麻金平 ねぎ玉子ロール エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.1 g	<b>トマト煮込ハンバーグ</b> ミートオムレツ もち巾着煮 鰻大葉フライ エネルギー 418 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.7 g	<b>えびフライ</b> <b>ヒレカツ</b> 枝豆バーグ マロニー和風炒め こんにやくステーキ エネルギー 392 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 2.5 g	<b>鮭塩焼</b> <b>春巻</b> 鶏肉八幡巻 ポテト金平 肉焼売 エネルギー 424 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.0 g	<b>黒豚メンチカツ</b> 野菜おろしソース 秋刀魚塩焼 里芋煮 かに焼売 エネルギー 340 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.6 g																																		
13	14	15	16	17	18																																		
<b>トマトメンチカツ</b> <b>鮭ハンバーグ</b> すき昆布煮 旬菜玉子焼 エネルギー 420 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 2.4 g	<b>豚ロースたれ焼</b> <b>すきやき風コロッケ</b> 切干大根炒め 厚焼玉子 エネルギー 363 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.7 g	<b>鯖味噌煮</b> かにかまフライ ねぎ玉子ロール 筍エリンギ中華炒め フランク エネルギー 465 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.4 g	<b>鶏竜田揚</b> <b>鰻塩焼</b> ひじき入厚揚煮 オムレツ エネルギー 458 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.2 g	<b>豚カツ野菜おろしソース</b> チーズオムレツ えび焼売 五目ひじき煮 肉団子 エネルギー 401 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 3.4 g	<b>梅しそチキンカツ</b> <b>鯖塩焼</b> 枝豆がんも煮 ジンジャーパオズ エネルギー 357 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.9 g																																		
20	21	22	23	24	25																																		
<b>鮭ムニエル</b> <b>ささみカツ</b> マロニー和風炒め 二色巻煮 エネルギー 408 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 2.8 g	<b>豚肉味噌だれ焼</b> <b>あさり菜の花クリームコロッケ</b> たこさつま・がんも煮 かに焼売 エネルギー 435 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.4 g	<b>チーズハンバーグ</b> <b>えびフライ</b> ポテト金平 高野豆腐煮 エネルギー 334 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.1 g	<b>ヒレカツ</b> <b>ほっけ塩焼</b> 筍煮 枝豆焼売 エネルギー 371 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.7 g	<b>鯖ソテー</b> <b>五目炊込ごはん</b> ピザポテト春巻 厚焼玉子 ビーフソテー 鶏肉八幡巻 エネルギー 426 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.3 g	<b>鶏竜田揚</b> いか味噌漬焼 里芋煮 こんにやくステーキ エネルギー 394 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.8 g																																		
27	28	29	30	<div data-bbox="1093 1249 1540 1503" data-label="Text"> <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。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">白米</td> <td>小盛 320kcal</td> <td>5.5g</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>普通 412kcal</td> <td>7.0g</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>大盛 481kcal</td> <td>8.2g</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">七福米</td> <td>小盛 320kcal</td> <td>5.7g</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>【3日(金)】 普通 407kcal</td> <td>7.2g</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>大盛 480kcal</td> <td>8.6g</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">炊込</td> <td>小盛 328kcal</td> <td>6.0g</td> <td>1.4g</td> </tr> <tr> <td>【24日(金)】 普通 416kcal</td> <td>7.6g</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>大盛 503kcal</td> <td>9.2g</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table> </div>			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	-	【3日(金)】 普通 407kcal	7.2g	-	大盛 480kcal	8.6g	-	炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g	【24日(金)】 普通 416kcal	7.6g	1.6g	大盛 503kcal	9.2g	2.0g
	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	-																																				
	【3日(金)】 普通 407kcal	7.2g	-																																				
	大盛 480kcal	8.6g	-																																				
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g																																				
	【24日(金)】 普通 416kcal	7.6g	1.6g																																				
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g																																				
<b>チーズメンチカツ</b> <b>かじきまぐろムニエル</b> 野菜おろしソース すき昆布煮 旬菜玉子焼 エネルギー 343 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.4 g	<b>鯖塩焼</b> <b>ささみしそカツ</b> かに焼売 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 407 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.0 g	<div data-bbox="555 1294 778 1458" data-label="Image"> </div>	<b>鶏唐揚ジンジャーソース</b> <b>秋刀魚塩焼</b> 大根金平 厚焼玉子 エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.7 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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>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、美容と健康に効果がある頼もしい野菜です。



- 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。

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。



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