

4月 夕食 献立表

月	火	水	木	金												
		1	2	3												
表示されている栄養価は主食分を除きます。 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>412kcal</td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	小盛	320kcal	5.5g	普通	412kcal	7.0g	大盛	481kcal	8.2g	トマト煮込ハンバーグ えびフライ 春雨サラダ 枝豆焼売	まぐろハラモ焼塩レモン 春巻 ごぼう煮 だし巻玉子	鶏味噌漬焼 鱈大葉フライ 魚すり身豆腐焼 蓮根金平 肉焼売
			エネルギー	たんぱく質												
小盛	320kcal	5.5g														
普通	412kcal	7.0g														
大盛	481kcal	8.2g														
エネルギー	479 kcal	エネルギー	437 kcal	エネルギー	422 kcal											
蛋白質	22.8 g	蛋白質	34.1 g	蛋白質	22.5 g											
食塩	4.0 g	食塩	3.5 g	食塩	3.7 g											
6	7	8	9	10												
野菜入つくね 白身魚フライ 筍煮 オムレツ	鯖味噌漬焼 厚焼玉子 チーズはんぺんフライ 金平牛蒡 肉団子	豚カツ 赤魚塩焼 かに焼売 蓮根金平 こんにゃくステーキ	鯖ねぎ塩オイル焼 メンチカツ 焼売 里芋・高野豆腐煮 鶏肉八幡巻	梅しそチキンカツ いか味噌漬焼 ウインナー ポテト金平 がんも煮												
エネルギー	332 kcal	エネルギー	440 kcal	エネルギー	350 kcal											
蛋白質	18.6 g	蛋白質	23.6 g	蛋白質	19.3 g											
食塩	3.0 g	食塩	3.4 g	食塩	2.9 g											
エネルギー	483 kcal	エネルギー	387 kcal	エネルギー	483 kcal											
蛋白質	30.1 g	蛋白質	24.1 g	蛋白質	30.1 g											
食塩	3.6 g	食塩	2.5 g	食塩	3.6 g											
13	14	15	16	17												
赤魚粕漬焼 竹輪磯辺天 鶏つくね 蓮根金平 厚焼玉子	チキン竜田揚 おろしポン酢 野菜ひじき豆腐焼 切干大根煮 こんにゃくステーキ	豚ロースたれ焼 春巻 ねぎ玉子ロール 里芋・高野豆腐煮 焼はんぺん	白身魚西京漬焼 鶏天ぷら 焼売 麻婆豆腐 肉団子	ハンバーグ えびフライ 蓮根金平 海鮮焼売												
エネルギー	329 kcal	エネルギー	449 kcal	エネルギー	427 kcal											
蛋白質	20.6 g	蛋白質	15.3 g	蛋白質	27.6 g											
食塩	3.5 g	食塩	4.2 g	食塩	2.6 g											
エネルギー	394 kcal	エネルギー	394 kcal	エネルギー	394 kcal											
蛋白質	27.5 g	蛋白質	27.5 g	蛋白質	27.5 g											
食塩	3.6 g	食塩	3.6 g	食塩	3.6 g											
20	21	22	23	24												
鮭バジル風味ソテー ヒレカツ ウインナー 金平牛蒡 水餃子	チーズメンチカツ いか味噌漬焼 海鮮焼売 ジャーマンポテト 枝豆がんも煮	鯖竜田揚甘酢あんかけ つくね大葉巻 里芋・さつま煮 筍焼売	鯖青じそ風味焼 ハムカツ かに焼売 筍煮 鶏肉八幡巻	鶏照焼 いかフライ ウインナー たこさつま・がんも煮 こんにゃくステーキ												
エネルギー	417 kcal	エネルギー	385 kcal	エネルギー	444 kcal											
蛋白質	26.1 g	蛋白質	20.1 g	蛋白質	22.3 g											
食塩	2.5 g	食塩	3.0 g	食塩	3.6 g											
エネルギー	437 kcal	エネルギー	437 kcal	エネルギー	437 kcal											
蛋白質	24.9 g	蛋白質	24.9 g	蛋白質	24.9 g											
食塩	4.1 g	食塩	4.1 g	食塩	4.1 g											
27	28	29	30													
白身魚ソテー ささみチーズフライ かに焼売 里芋・さつま煮 鶏肉八幡巻	鶏竜田揚 ほっけ焼 ひじき煮 こんにゃくステーキ		豚ロースたれ焼 鱈フライ 蓮根金平 厚焼売													
エネルギー	361 kcal	エネルギー	369 kcal	エネルギー	375 kcal											
蛋白質	23.8 g	蛋白質	21.3 g	蛋白質	25.9 g											
食塩	2.5 g	食塩	4.3 g	食塩	2.0 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。

すぐに变色しますが、その原因がポリフェノール的一种タンニンです。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、お早め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 