

4月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
 <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>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。</p>				シルバーみりん醤油漬焼 七福米入ごはん チーズはんぺんフライ 肉団子 ポテト金平 エネルギー 361 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.9 g	チキンカツ ぶり塩焼き 麻婆豆腐 エネルギー 484 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.2 g
鯖塩焼 ささみチーズフライ イカ入野菜いため 照り焼き肉団子 エネルギー 440 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 3.8 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ オムレツ ひじき入り厚揚げ エネルギー 460 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.5 g	赤魚西京漬焼 軟骨入りつくね焼き 春巻 筍エリンギ中華炒め 海鮮シューマイ エネルギー 383 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.1 g	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 切干大根炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 437 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.0 g	えびフライ・ヒレカツ つくね焼 五目ひじき煮 焼きはんぺん エネルギー 352 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.0 g	さば竜田揚げ 黒酢ソースかけ 肉団子 味噌肉野菜炒め エネルギー 486 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.2 g
メンチカツ ホキのソテー もち巾着・人参さつま煮 ハムステーキ エネルギー 405 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.2 g	鶏カツ 赤魚塩麹焼 蓮根金平 南瓜煮 エネルギー 362 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g	鯖の味噌煮 さつま芋天ぷら つくね焼き ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 422 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.0 g	ハンバーグ (デミソースかけ) オムレツ 金平牛蒡 あじ竜田揚げ エネルギー 390 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	チキンたれ焼 グラタンコロッケ 枝豆がんも・蓮根煮 ねぎ玉子 エネルギー 447 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.5 g	ピザソースカツ たらソテー 麻婆豆腐 こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 488 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.3 g
ヒレカツ ホッケ汐焼き さつま揚・がんも煮 海鮮シューマイ エネルギー 385 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 4.2 g	さわらソテー ハムベーコンフライ マロニー中華炒め 照り焼き肉団子 エネルギー 422 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.8 g	鶏唐揚げ ジンジャーソース ぶり塩麹漬焼 大根金平 かにしゅうまい エネルギー 489 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.6 g	豚ロース味噌漬焼き 白身魚フライ 蓮根ごま金平 厚焼玉子 エネルギー 389 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.0 g	シルバー西京漬焼 五目炊込ごはん 梅入りささみフライ 五目ひじき煮 焼きフランク エネルギー 358 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.2 g	ヒレカツ (みそだれ) とうふハンバーグ ビーフカレー風味ソテー 海鮮シューマイ エネルギー 503 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.2 g
鯖塩焼 ベーコンマスタードフライ イカ入野菜いため 照り焼き肉団子 エネルギー 472 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.6 g	鶏味噌漬焼き 春巻 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 449 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.1 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ マロニー和風いため さば梅しそフライ エネルギー 418 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.4 g	とんかつ 塩ます もち巾着・人参さつま煮 こんにゃくステーキ エネルギー 440 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 g	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 昭和の日 </div>	フライドチキン ホッケ汐焼 豚肉筍もやし炒め がんも煮 エネルギー 493 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.6 g

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
	【1日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【22日(金)】 普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

花粉症に効果のある食材とは

多くの人を悩ませている花粉症ですが、免疫機能を正常化させるのに役立つ食材を毎日取り入れる事によって、かなり症状を軽減できる事がわかってきています。免疫力を左右するのが腸内環境ですので、まずは乳酸菌(善玉菌を増やす事)が多いヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品を摂り、あわせて善玉菌を増やす栄養源となる食物繊維(レタス、きのこ、蓮根など)を摂ると効果が増します。また青魚に含まれるEPA、DHA、ビタミンDは免疫を調整する働きが期待できるで毎日摂りたい食材です。間食にはポリフェノールを多く含むチョコレートやカテキンが多い緑茶や有名な甜茶を摂るとより効果的です。



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

農林水産省

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