

# 4月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金					
 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>花粉症に効果のある食材とは 免疫力を左右するのが腸内環境です。 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と、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ので毎日摂りたい食材です。加えて間食に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なつ茶を摂るとより効果的です。</p> </div>				<b>牛肉コロッケ</b> <b>七福米入ごはん</b>  タンドリーチキン ポテト金平 南瓜煮	エネルギー 346 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩 2.6 g				
<b>メンチカツ</b> <b>鮭ハンバーグ</b>  イカ入野菜いため 厚揚げ生姜焼	<b>ささみカツ</b> <b>さわらソテー</b>  ひじき入り厚揚げ煮 玉こんにゃく	<b>ハンバーグ</b> <b>グラタンコロッケ</b>  筍エリンギ中華炒め 海鮮しゅうまい	<b>豚肉みそだれ焼</b> <b>枝豆フライ</b>  切干大根炒め 揚げようざ	<b>チキンたれ焼</b> <b>いかカツ</b>  五目ひじき煮 焼きはんぺん	エネルギー 380 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.6 g
<b>シルバーオイルソース焼</b> <b>ミートソースinコロッケ</b>  もち巾着・人参さつま煮 ハムステーキ	<b>白身魚フライ</b> <b>つくね焼</b>  蓮根金平（カレー風味） 南瓜煮	<b>鶏竜田揚げ</b> <b>玉子平焼き</b>  ポテト金平 さつま揚げ煮	<b>ヒレカツ</b> <b>イカ味噌漬焼</b>  しゅうまい 金平牛蒡	<b>チーズ入りつくね焼</b> <b>玉子ロール焼き</b>  いかフライ 枝豆がんも・蓮根煮	エネルギー 363 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.3 g
<b>鯖塩焼</b> <b>チーズハンペンフライ</b>  ねぎ玉子 さつま揚・がんも煮 こんにゃくステーキ	<b>豚肉生姜焼</b> <b>野菜コロッケ</b>  マロニー中華いため 焼きはんぺん	<b>ロースとんかつ</b> <b>豆腐ハンバーグ</b>  大根金平	<b>鶏味噌漬焼</b> <b>アジフライ</b>  蓮根ごま金平 南瓜煮	<b>ハムベーコンミックスフライ</b> <b>五目炊込ごはん</b>  さわらソテー 五目ひじき煮 厚焼玉子	エネルギー 388 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.9 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.8 g
<b>チキンカツ</b> <b>ぶり塩麴焼</b>  イカ入野菜いため さつま揚げ煮	<b>えびカツ</b> <b>チーズオムレツ</b>  金平牛蒡	<b>鶏唐揚げ</b> <b>玉子ロール焼</b>  マロニー和風いため 焼はんぺん	<b>ホキムニエル</b> <b>メンチカツ</b>  もち巾着・人参さつま煮 こんにゃくステーキ	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">昭和の日</span> </div>	エネルギー 527 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.8 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
七福米	小盛	481kcal	8.2g
	普通	407kcal	7.2g
【1日(金)】	小盛	320kcal	5.7g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g
【22日(金)】	小盛	503kcal	9.2g
	大盛		2.0g



・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