

5月 さくらランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
鶏カツ 赤魚味噌焼 筍エリンギ中華炒め エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.9 g				ヒレカツ シルバー塩麴焼 七福米入ごはん マロニー中華いため オムレツ エネルギー 372 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.7 g	チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ レバー野菜炒め 揚えび団子 エネルギー 464 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.3 g
鶏味噌漬焼 春巻 がんも煮・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 467 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.9 g	ハンバーグ チーズオムレツ ポテト金平 さば梅しそフライ エネルギー 394 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.6 g	豚ロース味噌漬焼き アジフライ 蓮根ごま金平 南瓜煮 エネルギー 392 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 2.3 g	フライドチキン 赤魚塩焼 イカ入野菜いため シーフードステーキ エネルギー 342 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.0 g	さわら西京漬焼 ハムカツ もち巾着・人参煮 海老 エネルギー 415 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 1.3 g	ロースとんかつ とうふステーキ 切干大根炒め 煮魚 エネルギー 450 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.9 g
豚肉生姜焼 白身魚フライ マロニー中華いため 焼きはんぺん エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.3 g	鯖塩焼 梅ささみフライ 金平牛蒡 しゅうまい エネルギー 470 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 4.1 g	トマト煮込みハンバーグ チーズオムレツ 五目ひじき煮 あじフライ エネルギー 336 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.6 g	ヒレカツ エビフライ つくね焼き たこさつま・がんも煮 海鮮シューマイ エネルギー 421 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.5 g	鶏竜田揚げ シンジャーソースかけ ホッケ汐焼き 蓮根金平(カレー風味) 厚焼玉子 エネルギー 494 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.6 g	ピザソースカツ 赤魚味噌漬焼き いかメンマ野菜炒め こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 470 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.3 g
ロースとんかつ イカ味噌漬焼 マロニー和風いため 焼きはんぺん ごぼう甘辛煮 エネルギー 406 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.5 g	鶏照焼 いかフライ もち巾着・人参煮 厚焼生姜焼 エネルギー 439 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 2.6 g	鯖の味噌煮 軟骨入りつくね焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 420 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.6 g	メンチカツ さわら塩麴焼 蓮根ごま金平 海鮮シューマイ エネルギー 415 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.6 g	シルバー西京漬焼 五目炊込ごはん 春巻 イカ入野菜いため 肉団子 エネルギー 396 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.9 g	さば竜田揚げ チキンソテー 甘酢あんかけ 四川しゅうまい 麻婆豆腐 エネルギー 457 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.0 g
鶏唐揚げ ホッケ塩焼 ひじき入り厚焼煮 こんにゃくステーキ エネルギー 420 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.5 g	ヒレカツ エビフライ つくね焼き 大根金平 エネルギー 410 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.1 g	疲労回復に効く食材とは？ 手軽に疲労回復に効果がある食材でお勧めは、近年アスリートが積極的に食べる事で有名な鶏むね肉です。これには疲労回復に効果があるイミダソールペプチドを多く含み、酸化ストレスを緩和する作用があります。イミダソールペプチドは水溶性なのでスープなど汁ごと食べると効果的です。 その他、サバやさんまの缶詰も手軽に使える食材です。良質な蛋白質とDHA、EPAを多く含み血流の改善に効果があります。あわせて緑黄色野菜を食べるとより効果が上がります。			

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
	【6日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【27日(金)】 普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g



- ・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