

6月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ミートソースコロック 赤魚味噌漬焼 イカ入野菜いため 焼きはんぺん エネルギー 339 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.6 g	鯖塩焼 高菜ハムフライ ごぼう巻煮 人参煮 厚焼玉子 エネルギー 381 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 4.1 g	鶏唐揚げ 七福米入ごはん あじ塩焼 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 449 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.1 g
	6	7	8	9
チキンカツ 彩玉子焼 ビーフンソテー 煮魚 エネルギー 409 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.8 g	ハンバーグ エビフライ 五目ひじき煮付け 玉こん煮 エネルギー 364 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.5 g	さわら西京漬焼 カレーコロック たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 349 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.7 g	ロースとんかつ ホッケ汐焼き がんも煮・竹輪煮 こんにやくステーキ エネルギー 332 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g	チキンてり焼 いかカツ ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 425 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.1 g
13	14	15	16	17
メンチカツ タンドリーチキン 絹揚げ・花さつま煮 かにしゅうまい エネルギー 392 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.2 g	豚肉みそだれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め 玉こん煮 エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.7 g	チキンカツ とうふ野菜ハンバーグ (和風たれ) 蓮根ごま金平 焼きはんぺん エネルギー 323 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.2 g	さば西京みそ漬焼 ハムチーズフライ イカ入野菜いため 厚揚げ生姜焼 エネルギー 343 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.0 g	チーズ入りつくね焼 白身魚フライ 金平牛蒡 ねぎ玉子 エネルギー 344 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.5 g
20	21	22	23	24
えびカツ ハムステーキ ひじき入り厚揚げ れんこん煮 しゅうまい エネルギー 345 kcal 蛋白質 29.5 g 食塩 2.9 g	ロースとんかつ 赤魚塩焼 ビーフンソテー 厚焼玉子 エネルギー 404 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.0 g	チキンてり焼 白身魚フライ 大根金平 ハーフオムレツ エネルギー 431 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.4 g	ハンバーグ えび大葉チーズフライ ポテト金平 煮魚 エネルギー 391 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.3 g	牛肉コロック 五目炊込ごはん 鮭ハンバーグ マロニー中華いため 南瓜うま煮 エネルギー 337 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.7 g
27	28	29	30	
鶏竜田揚げ 玉子ロール もち巾着煮 人参煮 シーフードステーキ エネルギー 468 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.3 g	鯖塩焼 ささみ紅生姜風味揚げ メンマ野菜ソテー 厚揚げ生姜焼 エネルギー 369 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.1 g	ホキムニエル メンチカツ 金平牛蒡 南瓜つま煮 エネルギー 372 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.9 g	ヒレカツ ホッケ汐焼き 筍エリンギ中華炒め 大しゅうまい エネルギー 353 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.2 g	 NO-FOODLOSS PROJECT 農林水産省

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
	【3日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【24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。

睡眠の質を高める食材とは？

睡眠の質を上げるには、脳や神経を落ち着かせてあげる事が大切です。栄養素の中でも注目したいのが「トリプトファン」「グリシン」「GABA（ギャバ）」です。
 ・トリプトファンは睡眠ホルモンであるセロトニンを合成するであり、魚介類、鶏肉、卵、大豆製品（豆腐、納豆など）、胡麻に多く含まれます。
 ・グリシンは精神の興奮を抑え、体温を下げて眠りに入りやすくします。えび、ホタテ、かじきまぐろ、牛乳、高野豆腐、海苔に多く含まれています。
 ・GABA（ギャバ）はリラクゼーション効果、ストレスを軽減効果があります。発酵食品、きのこ類、雑穀類、トマトに多く含まれます。



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