



5月 さくらランチ 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
赤魚味噌漬焼 春巻 イカ入野菜炒め 照焼肉団子 エネルギー 369 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.6 g	チーズチキンカツ 白身魚塩焼 マロニー和風炒め オムレツ エネルギー 448 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.3 g				
鶏味噌漬焼 いかカツ がんも・蓮根煮 海鮮シューマイ エネルギー 438 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.9 g	四川焼売 塩ます 揚げ出し豆腐 ポテト金平 焼こんにゃく エネルギー 355 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 2.7 g	豚ロース味噌だれ焼 グラタンコロケ たけのこ昆布煮 南瓜煮 エネルギー 359 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.8 g	さば竜田揚げ つくね焼 大根・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 455 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 4.1 g	ハンバーグ かつおカツ 蓮根金平 いか小判 エネルギー 399 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.3 g	チキン竜田揚げ きのこチーズオムレツ 白滝挽肉炒め 海鮮シューマイ エネルギー 546 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.6 g
豚肉生姜焼 アジフライ 筍エリンギ中華炒め オムレツ エネルギー 408 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.1 g	エビフライ・ヒレカツ 野菜つくね巻 切干大根ピリ辛金平 さわら塩焼 エネルギー 395 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.7 g	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら ポテト金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 413 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 2.9 g	鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 たこさつま・がんも煮 海鮮シューマイ エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.7 g	シルバー西京漬焼 鶏野菜巻きフライ 金平牛蒡 さつま揚げ エネルギー 292 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.6 g	えび大葉チーズフライ とうふ野菜ハンバーグ 大根・竹輪煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 466 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.5 g
ロースとんかつ イカ味噌漬焼 マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 407 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.8 g	鶏照焼 いかメンチ 絹揚げ・人参煮 黒酢肉団子 エネルギー 489 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 3.6 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 蓮根ごま金平 えびカツ エネルギー 410 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.3 g	さばカツ チキンソテー ビーフンソテー 海鮮シューマイ エネルギー 483 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.7 g	さわらみりん醤油漬焼 五目炊込ごはん あさりと菜の花刈ミソ イカ入野菜炒め 南瓜煮 エネルギー 343 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 1.9 g	四川焼売 塩ます 揚げ出し豆腐 白滝挽肉炒め いかもろこし焼 エネルギー 361 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.8 g
鶏唐揚げ ホッケ塩焼 ひじき入り厚揚げ・れんこん煮 焼こんにゃく エネルギー 446 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 4.3 g	エビフライ・ヒレカツ つくね焼 切干大根ピリ辛金平 さつま揚げ煮 エネルギー 452 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.2 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.1 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	—
普通	407kcal	7.2g	—
大盛	480kcal	8.6g	—
炊込			
小盛	328kcal	6.0g	1.4g
普通	416kcal	7.6g	1.6g
大盛	503kcal	9.2g	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