



5月 ゆりランチ 献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4
豚肉みそだれ焼 白身魚フライ イカ入野菜炒め さつま揚	鯖みりん醤油漬焼 チーズソースポテト包み揚 マロニー和風炒め しゅうまい			
エネルギー 蛋白質 食塩 370 kcal 23.1 g 3.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩 426 kcal 20.1 g 2.5 g			
8	9	10	11	12
ヒレカツ 白身魚塩焼 がんも・蓮根煮 いかもろこし焼	鶏竜田揚げ 玉子ロール ポテト金平 焼こんにゃく	牛肉入りコロッケ タンドリーチキン たけのこ昆布煮 南瓜煮	えびカツ 豆腐野菜ハンバーグ 大根・竹輪煮 厚焼玉子	さわらみりん醤油漬焼 チキンロールフライ 蓮根金平 いか小判
エネルギー 蛋白質 食塩 377 kcal 21.5 g 3.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩 425 kcal 15.0 g 3.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩 347 kcal 13.1 g 3.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩 326 kcal 19.8 g 4.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩 360 kcal 24.8 g 2.1 g
15	16	17	18	19
チキンカツ あじ塩焼 筍エリンギ中華炒め オムレツ	ホキのソテー トマトメンチカツ 切干大根ピリ辛金平 焼はんぺん	ロースとんかつ 海鮮さつま揚 ポテト金平 厚揚生姜焼	ハンバーグ いかカツ たこさつま・がんも煮 フランクソテー	豚肉みそだれ焼 枝豆フライ 金平牛蒡 ねぎ玉子
エネルギー 蛋白質 食塩 361 kcal 24.1 g 3.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩 350 kcal 20.3 g 3.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩 348 kcal 15.2 g 3.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩 394 kcal 18.5 g 3.7 g	エネルギー 蛋白質 食塩 410 kcal 18.1 g 3.3 g
22	23	24	25	26
赤魚味噌漬焼 カレーコロッケ マロニー中華炒め 厚揚生姜焼	鯖西京漬焼 春巻 絹揚・人参煮 黒酢肉団子	鶏唐揚げ 平焼玉子 蓮根ごま金平 いかもろこし焼	えび大葉チーズフライ つくね焼 ビーフンソテー 南瓜煮	豚肉生姜焼 五目炊込ごはん 白身魚フライ イカ入野菜炒め 厚焼玉子
エネルギー 蛋白質 食塩 358 kcal 17.3 g 3.2 g	エネルギー 蛋白質 食塩 399 kcal 23.1 g 3.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩 441 kcal 18.8 g 2.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩 398 kcal 16.2 g 3.2 g	エネルギー 蛋白質 食塩 378 kcal 22.4 g 2.7 g
29	30	31		
ハンバーグ エビフライ ひじき入り厚揚・れんこん煮 焼こんにゃく	鶏味噌漬焼 鮭マヨメンチ 切干大根ピリ辛金平 がんも煮	メンチカツ 鯖塩焼 たけのこ昆布煮 厚焼玉子		
エネルギー 蛋白質 食塩 399 kcal 19.4 g 4.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩 392 kcal 22.1 g 2.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩 423 kcal 20.4 g 3.8 g		

献立表は、おかげ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。

農林水産省



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



HACCP
認定工場
日本弁当サービス協会

HPへのアクセスは お料理 武蔵野

TEL (0120)634-055

FAX (0120)634-056

検索

武蔵野

協同組合武蔵野給食センター