



5月 夕食 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ハンバーグ チーズオムレツ 蓮根金平 あじフライ エネルギー 363 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.4 g	鶏唐揚げ 塩ます ひじき煮 南瓜煮 エネルギー 458 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 4.0 g	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
8	9	10	11	12
さくらムニエル メンチカツ たこさつま・がんも煮 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 412 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.7 g	鶏竜田揚げ 玉子ロール焼 切干大根煮 いかもちし焼 エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.9 g	豚ロース味噌だれ焼 野菜コロッケ 里芋・高野豆腐 さつま揚げ エネルギー 410 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.3 g	鯖みりん醤油漬け焼 春巻 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 443 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.0 g	鶏照焼 白身魚フライ 大根・竹輪煮 しゅうまい エネルギー 376 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 4.0 g
15	16	17	18	19
キャベツメンチカツ 赤魚味噌漬焼 切り干し大根煮 南瓜煮 エネルギー 394 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.7 g	さくらソテー 豆腐ひき肉包み天ぷら 金平ごぼう 海鮮シューマイ エネルギー 387 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.9 g	さば竜田揚げ つくね焼 マカロニサラダ 焼餃子 エネルギー 462 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.1 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ がんも煮・竹輪煮 あじフライ エネルギー 416 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 4.0 g	鶏味噌漬焼 カレーコロッケ 揚げ出し豆腐 さくら塩焼 エネルギー 464 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.5 g
22	23	24	25	26
豚肉生姜焼 アジフライ 里芋・さつま煮 厚焼玉子 エネルギー 470 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.5 g	鶏唐揚げ ホッケ塩焼 ひじき煮 南瓜煮 エネルギー 427 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.4 g	ヒレカツ かれい塩焼 金平ごぼう 厚揚げ生姜焼 エネルギー 372 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.7 g	鯖味噌漬焼 ベーコンフライ マカロニサラダ 南瓜煮 エネルギー 526 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.2 g	鶏照焼 ハムチーズフライ 金平ごぼう 焼はんぺん エネルギー 379 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g
29	30	31	食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT	
ハンバーグ エビフライ たけのこ煮 いかもちし焼 エネルギー 385 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.7 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ 絹揚げ煮・蓮根煮 海鮮シューマイ エネルギー 458 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.2 g	四川しゅうまい 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ さくら塩焼 エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.7 g		

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g

- ・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、お早め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。



(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