



6月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			豚ロース味噌だれ焼 白身魚フライ 蓮根ごま金平 海鮮シューマイ エネルギー 365 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.3 g	さば竜田揚げ 七福米入ごはん つくね焼 金平牛蒡 ねぎ玉子 エネルギー 449 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.7 g	ハンバーグ かつおカツ 肉野菜炒め 海鮮シューマイ エネルギー 485 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.7 g
5	6	7	8	9	10
赤魚味噌焼 カレーコロッケ がんも・竹輪煮 五目肉団子 エネルギー 406 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 4.3 g	豚肉生姜焼 アジフライ 五目ひじき煮付け 南瓜煮 エネルギー 451 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.0 g	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 437 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.9 g	鯖味噌漬焼 春巻 ビーフンソテー 黒酢肉団子 エネルギー 469 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.5 g	ロースとんかつ 塩ます ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 459 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 4.2 g	梅しそ包みメンチカツ ヒラスみりん醤油漬焼 蓮根金平 南瓜煮 エネルギー 355 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.6 g
12	13	14	15	16	17
鶏味噌漬焼 白身魚フライ マロニー中華炒め かにしゅうまい エネルギー 428 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.3 g	えびカツ ホキバター焼 切干大根ピリ辛金平 黒酢肉団子 エネルギー 356 kcal 蛋白質 34.0 g 食塩 3.1 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 蓮根ごま金平 さば梅しそフライ エネルギー 393 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.7 g	鶏唐揚げ あじ塩焼 イカ入野菜炒め さつま揚げ エネルギー 471 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.7 g	四川焼売 揚げ出し豆腐 ヒラスみりん醤油漬焼 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 415 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.8 g	さば竜田揚げ チキンソテー 白滝焼肉炒め 海鮮シューマイ エネルギー 456 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.0 g
19	20	21	22	23	24
ヒレカツ エビフライ つくね焼 たけのこ昆布煮 焼きはんぺん エネルギー 392 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.2 g	豚ロース味噌だれ焼 いかキャベツカツ 五目ひじき煮付け かにしゅうまい エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.5 g	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 407 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.5 g	牛豚メンチカツ 白身魚塩焼 ポテト金平 南瓜煮 エネルギー 357 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.4 g	チキンチーズカツ 五目炊込ごはん お好み海鮮焼 大根・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 385 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 3.7 g	トマトベーコン入りコロッケ 赤魚オイルソース焼 肉ニラもやし炒め 海鮮シューマイ エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.8 g
26	27	28	29	30	
豚肉生姜焼 グラタンコロッケ ひじき入り厚揚げ・人参煮 南瓜煮 エネルギー 477 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.9 g	四川焼売 揚げ出し豆腐 あいなめ塩焼 メンマ野菜ソテー いかもちし焼 エネルギー 380 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.9 g	シルバー西京漬焼 春巻 金平牛蒡 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 389 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.6 g	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.2 g	ハンバーグ かつおカツ 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 404 kcal 蛋白質 21.2 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

お料理 武蔵野

検索

