



4月 さくらランチ 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
鶏味噌漬焼 白身魚フライ マロニー中華炒め さつま揚煮	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 切干大根金平 黒酢肉団子	ヒレカツ・エビフライ つくね焼 ポテト金平 厚揚げ生姜焼	豚すき煮 白身魚塩焼 金平牛蒡 野菜コロッケ	チキンカツ 七福米入ごはん さけ塩焼 がんも・竹輪煮 オムレツ	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 肉野菜炒め 厚焼玉子
エネルギー 392 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 33.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 4.7 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.5 g
さば竜田揚げ チキンソテー 黒酢ソース 四川しゅうまい いか中華麺炒め ねぎ玉子	ハンバーグ おろしソース オムレツ たけのこ昆布煮 エビカツ	豚肉みそだれ焼 アジフライ 金平牛蒡 焼こんにゃく	チキン竜田揚 油淋鶏ソース 野菜ひじき豆腐焼 ポテト金平 南瓜煮	ロースとんかつ 鯖塩焼 蓮根金平(カレー風味) 厚焼玉子	赤魚てり焼 ベーコンフライ 切干大根メンマ炒め 照焼肉団子
エネルギー 417 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.2 g
シルバー西京漬焼 春巻 大根・竹輪煮 照焼肉団子	ヒレカツ ホッケ塩焼 マロニー中華炒め ハムステーキ	豚肉生姜焼 白身魚フライ いか中華麺炒め 山芋海鮮フライ	鶏竜田揚げ 油淋鶏ソース イカ味噌漬焼 蓮根ごま金平 南瓜煮	豚肉きのこねぎ塩炒め 五目豆腐竜田揚げ ポテトカレー風味金平 オムレツ	ハンバーグ トマト野菜ソース オムレツ マロニー和風炒め 山芋海鮮詰めフライ
エネルギー 387 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 30.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.2 g
炭火焼鶏つくね(みそだれ) かにクリームコロッケ さつま揚・がんも煮 いかもちろし焼	鶏味噌漬焼 春巻 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら つくね焼 切干大根金平 しゅうまい	ロースとんかつ 上かけたれ(みぞれナメ茸) イカ味噌漬焼 蓮根金平(カレー風味) 焼こんにゃく	鶏の唐揚げ 五目炊込ごはん 平焼玉子 ポテト金平 さつま揚煮	メバル塩焼 みぞれあんかけ マカロニチーズ春巻 白滝挽肉炒め 照焼肉団子
エネルギー 507 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.3 g
昭和の日 	さば竜田揚げ チキンソテー 黒酢ソース 肉野菜炒め ねぎ玉子	<p>グリーンピース えんどうの未熟果、グリーンピースは炒飯や焼売の彩りというイメージがありますが、さやえんどうと同様栄養価の高い野菜です。缶詰や冷凍食品として1年中流通していますが、やはり春から初夏の旬の味は格別。たっぷり使った炒め物やスープがおすすめです。</p> <p>茹で方 塩を少々入れた水にグリーンピースを入れ火にかけ、沸騰したら中火で2~3分茹でる。急に冷ますとしわが寄るので、ゆで汁に水を細く流し入れながらゆっくり冷ますこと。</p>			
エネルギー 391 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.9 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
	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。



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



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