



# 5月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<p>農林水産省</p> <p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p>		<b>豚すき煮 白身魚塩焼</b> マロニー和風炒め 豆腐揚げ エネルギー 384 kcal 蛋白質 34.7 g 食塩 3.4 g	<b>ロースとんかつ みぞれナメ茸</b> 塩ます ポテト金平 海鮮シューマイ エネルギー 428 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.7 g		
		<b>ハンバーグ みぞれあんかけ</b> オムレツ たけのこ昆布煮 山芋海鮮フライ エネルギー 380 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.9 g	<b>豚ロース味噌だれ焼 白身魚フライ</b> ポテトカレー風味金平 南瓜煮 エネルギー 404 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.1 g	<b>メンチカツ (チーズソース) 銀鮭塩焼</b> 肉野菜炒め さつま揚生姜焼 エネルギー 326 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.1 g	<b>チキンカツ 青ヒラスみりん醤油漬焼</b> マロニー和風炒め いかもちろし焼 エネルギー 375 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.6 g
<b>鶏味噌漬焼 いかフライ</b> がんも・蓮根煮 海鮮シューマイ エネルギー 452 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.9 g	<b>ヒレカツ・エビフライ つくね巻</b> 切干大根金平 焼きはんぺん エネルギー 405 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.9 g	<b>鯖の味噌煮 竹輪天ぷら</b> 軟骨入りつくね焼 ポテトカレー風味金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 441 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.7 g	<b>鶏竜田揚げ 油淋鶏ソース</b> イカ味噌漬焼 たこさつま・がんも煮 海鮮シューマイ エネルギー 490 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.8 g	<b>豚すき煮 白身魚塩焼</b> 金平牛蒡 豆腐揚げ エネルギー 385 kcal 蛋白質 32.9 g 食塩 2.8 g	<b>えびカツ 白身魚ムニエル</b> 肉野菜炒め 照焼肉団子 エネルギー 496 kcal 蛋白質 37.9 g 食塩 3.4 g
<b>ロースとんかつ みぞれナメ茸</b> 銀鮭塩焼 マロニー中華炒め 焼きはんぺん エネルギー 377 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.3 g	<b>鶏照焼 カレーコロッケ</b> 絹揚・ふき煮物 黒酢肉団子 エネルギー 458 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.7 g	<b>トマト煮込みハンバーグ オムレツ</b> 蓮根ごま金平 山芋海鮮フライ エネルギー 403 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.4 g	<b>豚肉みそだれ焼 白身魚フライ</b> いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 445 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.3 g	<b>さば竜田揚げ チキンソテー (黒酢ソース)</b> 四川しゅうまい 五目ひじき煮 焼きはんぺん エネルギー 346 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.0 g	<b>赤魚てり焼 ベーコンフライ</b> 切干大根メンマ炒め 照焼肉団子 エネルギー 385 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.7 g
<b>鶏竜田揚げ ホッケ塩焼</b> 絹厚揚・ふき煮物 焼こんにゃく エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 4.4 g	<b>ヒレカツ・エビフライ つくね焼</b> 切干大根金平 さつま揚生姜焼 エネルギー 409 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.8 g	<b>豚肉きのこねぎ塩炒め 白身魚塩焼</b> マロニーカレー風味炒め 野菜コロッケ エネルギー 353 kcal 蛋白質 34.0 g 食塩 3.1 g	<b>牛豚メンチカツ 塩ます</b> 蓮根ごま金平 海鮮シューマイ エネルギー 396 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.8 g	<b>チキンソテー (トマト野菜ソース) 五目炊込ごはん</b> 法蓮草玉子焼 ポテト金平 エビカツ エネルギー 313 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.8 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。

アスパラガス  
5月から6月にかけて旬を迎えるアスパラガスにはカロテンやビタミンC、E、B群が多く含まれています。  
また、アスパラギン酸という疲労回復に効果のあるアミノ酸が多く含まれています。  
グリーンアスパラとホワイトアスパラがありますが、グリーンアスパラの方がビタミンなどが多く含まれています。

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