



# 5月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
 <p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT 農林水産省</p>		<b>チキンたれ焼 野菜コロッケ</b>  マロニー和風炒め 南瓜煮  エネルギー 428 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.2 g	<b>豚根菜ねぎみそ炒め アジフライ</b>  ポテト金平 オムレツ  エネルギー 464 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.5 g	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>憲法記念日</p> </div>
	6	7	8	9
 <p>振替休日</p>	<b>鶏竜田揚げ 玉子ロール</b>  たけのこ昆布煮 ハムステーキ  エネルギー 420 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 4.0 g	<b>ヒレカツ あじみりん醤油漬焼</b>  ポテトカレー風味金平 南瓜煮  エネルギー 441 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.0 g	<b>チーズソース入りハンバーグ エビフライ</b>  肉野菜炒め さつま揚げ生姜焼  エネルギー 351 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.9 g	<b>えびカツ</b> 豆腐野菜ハンバーグ (和風あん)  マロニー和風炒め いかもろこし焼  エネルギー 372 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.5 g
13	14	15	16	17
<b>牛肉入りコロッケ タンドリーチキン</b>  がんも・蓮根煮 黒酢肉団子  エネルギー 418 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.5 g	<b>豚肉みそだれ焼 枝豆フライ</b>  切干大根金平 焼きはんぺん  エネルギー 418 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.5 g	<b>チキンカツ 塩ます</b>  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 24.1 g 食塩 2.9 g	<b>豚肉きのこねぎ塩炒め 白身魚フライ</b>  たこさつま・がんも煮 オムレツ  エネルギー 404 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.2 g	<b>ローズとんかつ あじさんが焼</b>  金平牛蒡 ねぎ玉子  エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.8 g
20	21	22	23	24
<b>鯖塩焼 ハムマヨクランチカツ</b>  マロニー中華炒め 焼きはんぺん  エネルギー 475 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.6 g	<b>えびカツ 玉子ロール焼</b>  四川しゅうまい 絹揚・ふき煮物 黒酢肉団子  エネルギー 394 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.2 g	<b>鶏唐揚げ 平焼玉子</b>  蓮根ごま金平 いかもろこし焼  エネルギー 442 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.0 g	<b>キャベツメンチカツ ヒラス西京漬焼</b>  いか中華麺炒め 南瓜煮  エネルギー 401 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.0 g	<b>豚肉生姜焼 白身魚フライ</b>  五目ひじき煮 焼きはんぺん  エネルギー 354 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.1 g
27	28	29	30	31
<b>豚肉根菜ねぎみそ炒め 野菜コロッケ</b>  絹厚揚・ふき煮物 オムレツ  エネルギー 455 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.8 g	<b>鶏味噌漬焼 イカフライ</b>  切干大根金平 さつま揚げ生姜焼  エネルギー 370 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.0 g	<b>ハンバーグ マカロニチーズ春巻</b>  マロニーカレー風味炒め オムレツ  エネルギー 427 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 3.4 g	<b>鶏唐揚げ 白身魚塩焼</b>  蓮根ごま金平 厚揚げ生姜焼  エネルギー 384 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.5 g	<b>ヒレカツ 五目炊込ごはん</b>  鯖塩焼 ポテト金平 厚焼玉子  エネルギー 343 kcal 蛋白質 18.0 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

## 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。



- ・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