

4月 さくらランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
チキン味噌漬焼 いかフライ ウインナー ビーフン明太子ソテー 五目玉子焼 エネルギー 453 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.4 g	白身魚フライ ハムチーズピカタ 肉団子 絹厚・さつま煮 かに焼売 エネルギー 462 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.8 g	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 金平牛蒡 ポテトフライ エネルギー 371 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.3 g	豚カツ玉子あんかけ いかステーキ ポテト金平 野菜焼売 エネルギー 434 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.4 g	銀鮭塩焼 七福米入ごはん 和風ビーフメンチカツ 海鮮焼売 マロニー中華炒め 厚焼玉子 エネルギー 452 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.0 g	鶏唐揚中華ねぎソース メバル塩焼 マカロニベーコンサラダ 枝豆がんも エネルギー 488 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.5 g
白身魚みりん醤油漬焼 かき揚げ かに焼売 蓮根胡麻金平 肉団子 エネルギー 357 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.7 g	チキン照焼 たこキャベツカツ ウインナー もち巾着煮 越前玉子 エネルギー 456 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.1 g	鯖味噌煮 かにかまフライ 肉団子 厚揚・竹輪煮 豆腐焼売 エネルギー 446 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 3.6 g	ヒレカツ 鱈塩焼 筍・わかめ煮 さつま揚煮 エネルギー 364 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.6 g	鯖醤油みりん漬 竹輪磯辺揚げ 厚焼玉子 たこさつま・がんも煮 肉団子 エネルギー 362 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.4 g	タンドリーチキン 鯖大葉フライ コーン焼売 切干大根煮 こんにゃく味噌田楽 エネルギー 374 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.0 g
ぶりペッパーソテー キーマカレーコロケ だし巻玉子 すき昆布煮 肉焼売 エネルギー 476 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 4.2 g	フライドチキン メバル塩焼 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 406 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.7 g	豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかリングフライ もやし中華風炒め 筍焼売 エネルギー 391 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.5 g	えびカツ ベーコンポテトバーグ チョリソー 切干大根炒め がんも煮 エネルギー 379 kcal 蛋白質 29.4 g 食塩 2.0 g	鯖塩焼 チキン海苔巻揚 海鮮焼売 ビーフンソテー ウインナー玉子巻 エネルギー 443 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.2 g	メンチカツ まぐろねぎ塩オイル焼 ほうれん草えび焼売 蒸し鶏中華和え ねぎ玉子ロール エネルギー 389 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 2.3 g
チキンたれ焼 魚肉ソーセージチーズカツ だし巻玉子 蓮根胡麻金平 かに豆腐 エネルギー 427 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.4 g	豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 海鮮焼売 マロニー和風炒め 厚焼玉子 エネルギー 428 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 4.1 g	鯖ソテー 鶏天 越前玉子 ポテト金平 肉団子 エネルギー 413 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.5 g	牛焼肉 野菜コロケ がんも・竹輪煮 野菜焼売 エネルギー 434 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.3 g	白身魚西京味噌漬焼 五目炊込ごはん はんぺんフライ だし巻玉子 筍・わかめ煮 肉団子 エネルギー 359 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.0 g	鶏竜田揚黒酢ソース 肉焼売 玉子ロール 麻婆豆腐 エネルギー 488 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.4 g

30

振替休日



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致します。

- ・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時までにお召し上がりください。

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載いたします。
ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

		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 《6日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《27日(金)》	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.9g	1.8g
	大盛	503kcal	9.9g	2.0g

しそ

青じそはビタミン類、ミネラル類が多く、特にカロテンとカルシウムは野菜の中でも群を抜いています。赤じそはカロテンの量が青じそより少ないものの、ほかの栄養成分は青じそと変わりません。

また、香り成分に防腐作用があることは、古くから知られていますが、最近では、実から採れる油に強い抗酸化作用が認められるなど、健康野菜としてますます注目を集めています。



お料理 **武蔵野**
(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索