

4月 ゆりランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ほっけ塩焼 かき揚げ ビーフン明太子ソテー	豚肉生姜焼 白身チーズ磯辺フライ 絹厚・さつま煮	ねぎ塩チキンカツ 豆腐ステーキ 金平牛蒡	鯖ソテー 塩だれメンチ ポテト金平	ロース豚カツ 七福米入ごはん オムレツ マロニー中華炒め
エネルギー 331 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 12.4 g 食塩 2.7 g
9	10	11	12	13
チーズハンバーグ いかフライ 蓮根胡麻金平	鮭バター醤油焼 ミートソースフライ もち巾着煮	ビーフメンチカツ チーズオムレツ 厚揚げ・竹輪煮	ぶりソテー 餃子カツ 筍・わかめ煮	鶏唐揚 菜の花玉子焼 たこさつま・がんも煮
エネルギー 323 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.5 g
16	17	18	19	20
チキン照焼 はんぺんフライ すき昆布煮	まぐろねぎ塩オイル焼 ビーフシチュー風コロケ 金平牛蒡	あじフライ えびステーキ もやし中華風炒め	ハンバーグ えびフライ 切干大根炒め	チキンカツみぞれなめ茸 玉子焼 ビーフンソテー
エネルギー 421 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.4 g
23	24	25	26	27
えびカツ ミートステーキ 蓮根胡麻金平	豚肉味噌だれ焼 鯖フライ マロニー和風炒め	チキン醤油ステーキ サーモンフライ ポテト金平	鯖塩焼 チキン海苔巻揚 がんも・竹輪煮	豆腐野菜バーグ 五目炊込ごはん ウイナーフライ 筍・わかめ煮
エネルギー 390 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.9 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。

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。

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	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g



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