

4月 夕食 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
タンドリーチキン チーズクリームコロッケ 切干大根煮 こんにゃく味噌田楽	トマト煮込ハンバーグ オムレツ いかリングフライ そぼろ春雨 枝豆焼売	豚カツ 玉子あんかけ いかステーキ ポテトサラダ 五目包子	鯖塩焼 つくね焼 竹輪チーズ磯辺揚 麻婆豆腐 旬菜玉子焼	チキントマト煮 鱈タルタルフライ 蓮根金平 肉焼売
エネルギー 357 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 2.7 g
9	10	11	12	13
牛焼肉 鱈メンチ だし巻玉子 筍土佐煮 鶏肉八幡巻	鯖味噌煮 厚焼玉子 いか天ぷら 金平牛蒡 肉団子	鶏竜田揚 いか味噌漬焼 牛蒡甘辛煮 かに焼売	鯖ねぎ塩オイル焼 ハムカツ 肉焼売 蓮根金平 鶏肉八幡巻	チキン南蛮 いかフライ チリ肉団子 牛蒡サラダ 枝豆がんも ねぎ玉子ロール
エネルギー 411 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.9 g
16	17	18	19	20
白身魚西京漬焼 竹輪磯辺揚 かに焼売 春雨中華サラダ 厚焼玉子	鶏唐揚黒酢ソース ウィンナー玉子焼 マロニー中華炒め こんにゃく味噌田楽	豚ロースたれ焼 野菜オムレツ 肉焼売 切干大根煮 ポテトフライ	銀鮭塩焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 そぼろ春雨 肉団子	ハンバーグトマトソース えびフライ オムレツ ポテトサラダ 厚揚煮
エネルギー 364 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 4.1 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.2 g
23	24	25	26	27
鮭ムニエル えびカツ ウィンナー 筍煮 肉団子	鯖竜田揚黒酢ソース 肉焼売 越前玉子 切干大根煮 チリ肉団子	フライドチキン 玉子ロール 麻婆豆腐 南瓜焼売	鯖バジルソテー 春巻 ウィンナー マカロニサラダ 鶏肉八幡巻	チキンピカタ焼 カレーコロッケ ほうれん草えび焼売 蓮根金平 焼はんぺん
エネルギー 408 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 3.0 g

振替休日



・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、お早目にお召し上がりください。

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通盛	412kcal	7.0g

人参ドレッシングレシピ

人参 1/3本
 玉ねぎ 1/5個
 酢 大さじ3
 オリーブオイル 小さじ2
 塩コショウ 少々

作り方

- ①人参と玉ねぎをすりおろす。
- ②すべての材料を混ぜる。

自分で作るドレッシングは美味しいです!(^_^)
 是非ご家庭でチャレンジしてみてください!

武蔵野

お料理



(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