

5月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	豚肉生姜焼 中華玉子 白身天ぷら かに豆腐和風あんかけ 野菜焼売	白身魚みりん醤油焼 ささみフライ 厚焼玉子 筍・わかめ煮 肉団子	○ 憲法記念日 ○	○ みどりの日 ○	○ こどもの日 ○
	エネルギー 426 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.9 g	エネルギー 303 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.7 g			
7	8	9	10	11	12
フライドチキン えびステーキ ビーフンカレーソテー 五目玉子焼	鯖塩焼 竹輪磯辺天ぷら だし巻玉子 蒸し鶏と法蓮草胡麻和え 肉団子	ヒレカツ 野菜ひじき豆腐ステーキ 切干大根ベーコン炒煮 五目玉子焼	トマト煮込ハンバーグ オムレツ メンマ野菜ソテー ポテトフライ	銀鮭塩焼 七福米入ごはん 野菜かき揚げ 厚焼玉子 すき昆布煮 肉団子	ささみカツタルタルソース いかステーキ ウインナー がんも・竹輪煮 海鮮焼売
エネルギー 438 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 13.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.4 g
14	15	16	17	18	19
えびカツ ハムソテー だし巻玉子 マロニー和風炒め 肉焼売	ほっけ塩焼 鶏天ぷら 絹揚・さつま煮 枝豆焼売	メンチカツ いか味噌漬焼 枝豆腐 蓮根胡麻金平 めかぶ	鯖ねぎ塩オイルソテー 魚肉ソーセージチーズカツ ほうれん草えび焼売 金平牛蒡 厚焼玉子	チキン照焼 ほうれん草チーズフライ チョリソー ポテト金平 野菜焼売	ハンバーグデミグラスソース オムレツ 麻婆豆腐 ポテトフライ
エネルギー 378 kcal 蛋白質 30.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.7 g
21	22	23	24	25	26
鶏唐揚げ黒酢ソース ハムチーズピカタ がんも・竹輪煮 コーン焼売	まぐろねぎ塩オイル焼 ハムカツ ねぎ玉子ロール すき昆布煮 肉団子	鯖味噌煮 かにかまフライ だし巻玉子 筍・わかめ煮 肉団子	豚肉味噌だれ焼 中華玉子 いかリングフライ すり身豆腐煮 かに焼売	白身魚西京漬焼 五目炊込ごはん 野菜かき揚げ 鶏つくね ビーフンたらこソテー 海鮮焼売	鯖竜田揚げ甘酢あんかけ 玉子ロール えび焼売 かに豆腐和風あんかけ
エネルギー 472 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 4.1 g
28	29	30	31		
豚カツ玉子あんかけ 豆腐ステーキ チョリソー 筍エリンギ中華炒め 筍焼売	ぶりソテー 和風ビーフメンチ チリ肉団子 筍昆布煮 厚焼玉子	豆腐野菜バーグチリソース 黒はんぺんフライ コーン焼売 蓮根胡麻金平 越前玉子	鶏たれ焼 いかフライ ねぎ玉子ロール マロニー中華炒め 肉焼売		
エネルギー 414 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.2 g		

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 《11日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《25日(金)》	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	419kcal	7.6g	1.8g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

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。

豆苗

豆苗とは、えんどうの新芽とつる先5~15cmの若芽のこと。ここ数年で身近なものになってきましたが、中国では、高級食材として古くから扱われている野菜です。

カロテンやビタミンCはより多く、皮膚や粘膜を守り、身体に抵抗力をつける効果があります。

カロテンが豊富なので、栄養面を考えると油炒めがおすすめ。ただし、加熱しすぎは禁物。余熱で火を通すくらいの方が、色味もきれいで、食感も楽しめます。



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