

5月 ゆりランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	鶏竜田揚 いか味噌漬焼 かに豆腐和風あんかけ エネルギー 341 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.3 g	鱈フライ 和風ハンバーグ 筍・わかめ煮 エネルギー 310 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.9 g	 憲法記念日	 みどりの日
	7	8	9	10
ぶりペッパーソテー ツナマヨコーンフライ ビーフカレーソテー エネルギー 453 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.5 g	チーズメンチカツ ベーコンポテトバーグ 蒸し鶏ほうれん草胡麻和え エネルギー 408 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.8 g	ほっけ塩焼 フライドチキン 切干大根ベーコン炒煮 エネルギー 376 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 4.3 g	ローズ豚カツ いか味噌漬焼 メンマ野菜ソテー エネルギー 330 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.4 g	ハンバーグ 七福米入ごはん いかフライ すき昆布煮 エネルギー 354 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.5 g
14	15	16	17	18
ビーフメンチカツ オムレツ マロニー和風炒め エネルギー 388 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.0 g	チキン照焼 黒はんぺんフライ 絹揚・さつま煮 エネルギー 342 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.8 g	白身魚みりん醤油焼 かき揚 蓮根胡麻金平 エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.9 g	豚肉生姜焼 カレーコロッケ 金平牛蒡 エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 2.9 g	えびカツ チキン南蛮 ポテト金平 エネルギー 397 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.9 g
21	22	23	24	25
鯖塩焼 ハムカツ がんも・竹輪煮 エネルギー 344 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.1 g	トマト煮込ハンバーグ オムレツ すき昆布煮 エネルギー 372 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.1 g	鶏たれ焼 ほうれん草チーズフライ 筍・わかめ煮 エネルギー 318 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.0 g	白身魚フライ ミートオムレツ すり身豆腐煮 エネルギー 314 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 3.2 g	ささみカツ 五目炊込ごはん えびステーキ ビーフンたらこソテー エネルギー 303 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 1.9 g
28	29	30	31	
鯖味噌漬焼 いか天ぷら だし巻玉子 筍エリンギ中華炒め エネルギー 390 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.4 g	鶏唐揚 トマトオムレツ 筍昆布煮 エネルギー 359 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.0 g	銀鮭塩焼 アスパラクリームコロッケ 蓮根胡麻金平 エネルギー 427 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.8 g	豚肉味噌だれ焼 鱈フライ マロニー中華炒め エネルギー 382 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.9 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
	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。

玉ねぎは、根？茎？葉？

玉ねぎは、ユリ科ネギ属。これは、根ではなく、茎の根元がふくらんで大きくなった鱗茎(りんけい)です。玉ねぎを縦半分に切ったときに、芯が見えます。その芯が茎。その茎から成長した葉が、私たちが食べる部分。なので、玉ねぎは葉ということになります。

玉ねぎが甘くなるわけ

辛みが強い玉ねぎほど、加熱すると甘くなるのには理由があります。加熱することで辛み成分が弱まり、辛みに隠れて目立たなかった甘みが立ってくるうえ、加熱で水分が奪われて、いっそう甘く感じるようになります。



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