

5月 夕食 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	かれい塩焼 鶏天ぷら 焼売 切干大根煮 越前玉子	牛焼肉 チーズクリームフライ ほうれん草ビビンバ 五目玉子焼		
	エネルギー 304 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.1 g		
7	8	9	10	11
銀鮭塩焼 竹輪磯辺天 野菜鶏つくね 筍土佐煮 高菜入饅頭	ハンバーグ えびフライ オムレツ ポテト金平 がんも煮	豚ロースたれ焼 鱈フライ 金平牛蒡 五目玉子焼	白身魚照焼 かき揚げ チリ肉団子 春雨サラダ 旬菜玉子焼	鯖竜田揚黒酢ソース 焼売 越前玉子 蒸し鶏ほうれん草胡麻和え 肉団子
エネルギー 346 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.4 g
14	15	16	17	18
鶏竜田揚おろしポン酢ソース いか味噌漬焼 切干大根煮 ウィンナー玉子巻	豚カツ 玉子あんかけ 野菜豆腐ステーキ ロールキャベツトマト煮 玉こん煮	鯖ソテー 和風ビーフメンチ だし巻玉子 蓮根金平 肉団子	鶏たれ焼 野菜コロック 根菜金平 海鮮焼売 ほうれん草おかか和え	鯖味噌煮 ささみフライ ねぎ玉子ロール ほうれん草ビビンバ 肉団子 筍焼売
エネルギー 421 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.9 g
21	22	23	24	25
鮭ムニエル えびカツ ウィンナー 筍煮 海鮮焼売	トマト煮込ハンバーグ いかフライ マカロニペーパーコンサダ 焼はんぺん	ヒレカツ 野菜オムレツ 春雨サラダ 枝豆がんも 高菜入饅頭	白身魚西京漬焼 ごぼう入メンチ 厚焼玉子 ほうれん草ビビンバ 肉団子	チキントマト煮 オムレツ 蓮根金平 ポテトフライ
エネルギー 369 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.7 g
28	29	30	31	
鯖塩焼 かにかまフライ だし巻玉子 そぼろ春雨 肉団子	豚ロースたれ焼 白はんぺんフライ 麻婆豆腐 越前玉子	鶏唐揚黒酢ソース 海鮮焼売 根菜金平 厚焼玉子	豆腐ハンバーグチリソース 白身魚フライ ウィンナー 切干大根煮 鶏肉八幡巻	
エネルギー 440 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 4.0 g	

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。玉ねぎを縦半分にしたときに、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。

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	409kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g



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



・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。

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索