

6月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				銀鮭塩焼 七福米入ごはん かき揚げ 肉団子 金平牛蒡 エネルギー 372 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.1 g	鶏竜田揚 ほっけ塩焼 麻婆豆腐 だし巻玉子 エネルギー 412 kcal 蛋白質 30.5 g 食塩 4.0 g
4	5	6	7	8	9
チーズハンバーグ イタリア風コロッケ もち巾着煮 厚焼玉子 エネルギー 383 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 2.9 g	豚肉味噌だれ焼 中華玉子 白身天ぷら ポテト金平 厚揚げ エネルギー 395 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.3 g	鯖バジルソテー カルビメンチカツ チョリソー メンマ野菜ソテー 肉焼売 エネルギー 456 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.2 g	チキンカツみぞれなめ茸 玉子焼 がんも煮 野菜焼売 エネルギー 402 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.6 g	白身魚みりん醤油焼 竹輪チーズ磯辺揚 ウィンナーオムレツ ビーフンたらこソテー エネルギー 290 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.0 g	豆腐ステーキ 揚えび餃子 里芋・さつま揚煮 エネルギー 418 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 4.0 g
11	12	13	14	15	16
牛肉コロッケ ハムソテー ほうれん草入えび焼売 五目ひじき煮 肉団子 エネルギー 365 kcal 蛋白質 14.7 g 食塩 2.5 g	鶏味噌漬焼 黒はんぺんフライ ウィンナー 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.4 g	鮭塩焼 鶏天 厚焼玉子 ビーフンソテー エネルギー 408 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.4 g	豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 ねぎ玉子ロール さつま揚煮 めかぶ エネルギー 356 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 4.1 g	メンチカツ いか味噌漬焼 かに焼売 すき昆布煮 だし巻玉子 エネルギー 414 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.2 g	ささみカツ 赤魚ソテー 海鮮焼売 麻婆豆腐 エネルギー 505 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 2.8 g
18	19	20	21	22	23
白身魚フライ 和風ハンバーグ 枝豆腐 筍・わかめ煮 めかぶ エネルギー 300 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.2 g	豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかリングフライ 絹揚・花さつま煮 南瓜焼売 エネルギー 421 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.4 g	鯖味噌煮 竹輪磯辺揚 筍エリンギ中華炒め 肉団子 エネルギー 422 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.0 g	ヒレカツ オムレツ 金平牛蒡 さつま揚煮 エネルギー 332 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 2.3 g	ホッケ塩焼 和風メンチカツ 厚焼玉子 筍昆布煮 肉焼売 エネルギー 364 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.0 g	ぶりねぎ塩焼 カレーコロッケ ほうれん草入えび焼売 かに豆腐(和風あんかけ) 越前玉子 エネルギー 415 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 2.8 g
25	26	27	28	29	30
白身魚西京漬焼 かき揚げ ねぎ玉子ロール がんも・竹輪煮 肉団子 エネルギー 358 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.5 g	えびカツ チキンソテー ウィンナー すき昆布煮 かに焼売 エネルギー 433 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 4.3 g	トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 蓮根胡麻金平 野菜コロッケ エネルギー 366 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.0 g	鯖塩焼 はんぺんフライ 旬菜玉子焼 マロニー和風炒め 肉団子 エネルギー 422 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.4 g	鶏唐揚中華ねぎソース 五目炊込ごはん 玉子ロール ポテト金平 枝豆腐焼売 エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.2 g	牛焼肉 鱈フライ 麻婆豆腐 厚焼玉子 エネルギー 448 kcal 蛋白質 32.1 g 食塩 2.1 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 《1日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《29日(金)》	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	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。



生姜

生姜の強い辛み成分は血行を促進し、体を温める作用があるので、風邪の引き始めや冷え症、生理痛に有効です。殺菌効果も高く、生ものにも添えます。

生姜に含まれるショウガオールという成分は、特に抗酸化作用が高く、抗ガン性があるといわれ、アメリカ国立ガン研究所が定めた「ガン予防が期待できる食品」にも選ばれています。



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