

6月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
				1
				豆腐野菜バーグ 七福米入ごはん ウィンナーフライ 金平牛蒡 エネルギー 320kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.1g
4	5	6	7	8
白身魚フライ チキン醤油ステーキ もち巾着煮 エネルギー 382kcal 蛋白質 19.7g 食塩 3.3g	ぶりソテー かき揚げ 蓮根挽肉焼 ポテト金平 エネルギー 414kcal 蛋白質 18.9g 食塩 2.3g	豚カツ ベーコンポテトバーグ メンマ野菜ソテー エネルギー 380kcal 蛋白質 17.8g 食塩 2.5g	鯖みりん醤油漬焼 竹輪磯辺天 鶏つくね エネルギー 349kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2.2g	えびカツ チーズつくね焼 ピーファンたらこソテー エネルギー 367kcal 蛋白質 13.3g 食塩 3.2g
11	12	13	14	15
ハンバーグトマトソース えびフライ 五目ひじき煮 エネルギー 395kcal 蛋白質 18.0g 食塩 2.8g	ビーフメンチカツ 野菜ひじき豆腐焼 蓮根胡麻金平 エネルギー 328kcal 蛋白質 12.7g 食塩 2.1g	鶏竜田揚 オムレツ ピーファンソテー エネルギー 408kcal 蛋白質 19.2g 食塩 3.4g	豚肉味噌だれ焼 白身魚磯辺フライ さつま揚煮 エネルギー 343kcal 蛋白質 16.7g 食塩 3.1g	鯖京漬焼 ささみフライ すき昆布煮 エネルギー 332kcal 蛋白質 23.0g 食塩 2.7g
18	19	20	21	22
チキンたれ焼 いかメンチカツ 筍・わかめ煮 エネルギー 359kcal 蛋白質 21.9g 食塩 3.3g	鯖塩焼 ささみ明太子フライ 絹揚・花さつま煮 エネルギー 405kcal 蛋白質 25.8g 食塩 3.9g	サーモンフライ ハムチーズピカタ 筍エリンギ中華炒め エネルギー 415kcal 蛋白質 18.3g 食塩 2.6g	白身魚みりん醤油焼 鶏つくね かき揚げ 金平牛蒡 エネルギー 304kcal 蛋白質 17.2g 食塩 2.1g	鶏唐揚 菜の花オムレツ 筍昆布煮 エネルギー 382kcal 蛋白質 19.2g 食塩 3.0g
25	26	27	28	29
チーズメンチカツ 豆腐野菜ステーキ がんも・竹輪煮 エネルギー 414kcal 蛋白質 16.6g 食塩 3.2g	豚肉生姜焼 黒はんぺんフライ すき昆布煮 エネルギー 388kcal 蛋白質 14.7g 食塩 3.7g	ほっけ塩焼 揚げ餃子 だし巻玉子 蓮根胡麻金平 エネルギー 305kcal 蛋白質 20.5g 食塩 4.2g	チキンカツ玉子あんかけ えびステーキ マロニー和風炒め エネルギー 365kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.4g	鯖味噌漬焼 五目炊込ごはん ほたて風味フライ ポテト金平 エネルギー 395kcal 蛋白質 20.9g 食塩 2.2g

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	414kcal	7.5g	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。

お茶がらの有効活用

お茶がらふりかけレシピ

《材料》

お茶がら
 ちりめんじゃこ
 干しエビ
 酒、塩

《作り方》

- ①お茶がらをしぼって電子レンジに入れ、1~2分ほど加熱し、水気をとばす。
- ②テフロン加工のフライパンに①を入れて空炒りし、パラリとしてきたらちりめんじゃこ、干しエビを加えて、さらに炒め、酒、塩を少々加え、味を調える。



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