

# 6月 夕食 献立表

月	火	水	木	金
				1 チキンピカタ チーズクリームコロッケ 野菜焼売 切干大根煮 焼はんぺん エネルギー 365 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 2.8 g
				4 鰯西京漬焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 ジャーマンポテト 肉団子 エネルギー 415 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.1 g
11 かれいソテー ベーコントマトフライ ウインナー ロールキャベツトマト煮 豚肉根菜焼 かにか焼売 エネルギー 465 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 3.3 g	12 チキンカツみぞれなめ茸 いか味噌漬焼 筍煮 越前玉子 エネルギー 329 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 4.3 g	13 鮭ムニエル チーズメンチカツ だし巻玉子 里芋・さつま煮 肉焼売 エネルギー 437 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 3.0 g	14 鶏たれ焼 白身魚磯辺フライ 肉焼売 ジャーマンポテト 厚焼玉子 エネルギー 434 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.9 g	15 鯖味噌煮 かき揚 鶏つくね 蓮根金平 ねぎ玉子ロール エネルギー 387 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.0 g
18 牛焼肉 野菜コロッケ ほうれん草ビビンバ 五目野菜三角煮 エネルギー 397 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.1 g	19 トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 春雨サラダ ポテトフライ エネルギー 412 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.4 g	20 豚ロースたれ焼 白はんぺんフライ 蓮根金平 越前玉子 エネルギー 394 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.4 g	21 鶏唐揚おろしポン酢ソース 赤魚塩焼 ポテト金平 海鮮焼売 エネルギー 484 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.1 g	22 鯖照焼 ハムカツ 筍土佐煮 厚焼玉子 エネルギー 425 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.0 g
25 フライドチキンおろしソース ひじき煮 焼はんぺん エネルギー 419 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.7 g	26 白身魚照焼 かき揚 海鮮焼売 がんも・竹輪煮 つくね焼 エネルギー 420 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g	27 鯖竜田揚黒酢ソース 肉焼売 越前玉子 切干大根煮 肉団子 エネルギー 460 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.9 g	28 鮭ムニエル ハムマスタードフライ えび焼売 麻婆豆腐 ねぎ玉子ロール エネルギー 407 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 2.5 g	29 ヒレカツ 玉子あんかけ いか小判焼 ごぼう煮 ウインナーオムレツ エネルギー 380 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.4 g

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

・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。

## 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