

4月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
鶏味噌漬焼 鮭メンチカツ 切干大根炒め 五目玉子焼	ホキフライ ハムチーズピカタ 肉団子 絹揚・さつま煮 かに焼売	鯖ソテー 塩だれメンチカツ 越前玉子 金平牛蒡 さつま煮	豚カツ 玉子あんかけ いかステーキ 筍・わかめ煮 野菜焼売	チキン竜田揚 七福米入ごはん 鮭塩焼 えび焼売 たこさつま・がんと煮 肉団子	豚ロースたれ焼 鯖フライ ほうれん草もやし和え 枝豆がんも煮
エネルギー 415 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.9 g	エネルギー 337 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 31.9 g 食塩 2.6 g
8	9	10	11	12	13
鶏梅しそ天ぷら 赤魚塩焼 もち巾着煮	白身魚みりん醤油漬焼 野菜春巻 かに焼売 蓮根胡麻金平 肉団子	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 厚揚・竹輪煮 ポテトフライ	えびカツ チキンステーキ ウィンナー ポテト金平 さつま揚煮	鯖塩焼 蓮根肉詰天ぷら つくね串 マロニー中華炒め 厚焼玉子	いわし青のりフライ チキンチーズ風味焼 ねぎ玉子ロール 麻婆豆腐 海鮮焼売
エネルギー 349 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 30.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.0 g
15	16	17	18	19	20
ほっけ塩焼 竹輪磯辺天 筍焼売 蓮根胡麻金平 肉団子	豚ロースたれ焼 白はんぺんフライ 五目ひじき煮 厚焼玉子	チーズハンバーグ いかカツ ウィンナー 筍エリンギ中華炒め 筍焼売	鶏竜田揚 鱈塩焼 切干大根炒め がんも煮	鯖みりん醤油漬焼 揚えび餃子 鶏つくね ピーファンソテー 厚揚げ煮	鯖竜田揚 甘酢あんかけ 玉子ロール ほうれん草もやし和え 肉焼売
エネルギー 324 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.7 g
22	23	24	25	26	27
チキンたれ焼 ツナマヨコーンフライ だし巻玉子 マロニー和風炒め 野菜焼売	豆腐野菜バーグ 黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 金平牛蒡 海鮮焼売	鯖味噌煮 かにかまフライ 肉団子 ポテト金平 厚焼玉子	チーズメンチカツ いか味噌漬焼 ウィンナーオムレツ がんも・竹輪煮 肉焼売	白身魚西京味噌漬焼 五目炊込ごはん 鶏天ぷら ねぎ玉子ロール 筍・わかめ煮 肉団子	豚肉唐揚 黒酢ソース かに玉 麻婆豆腐 海鮮焼売
エネルギー 425 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.4 g
29	30	 			
昭和の日	国民の休日				

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 《5日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《26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。

グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスは、カロテン、ビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。また、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

簡単レシピ：グリーンアスパラガスのマヨネーズ焼

〈材料〉グリーンアスパラガス トマト マヨネーズ

①耐熱皿にスライスしたトマトを敷き、その上に食べやすい長さに切ったアスパラガスをのせる。

②マヨネーズをかけ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。



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

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索