

4月 ゆりランチ 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
鯖塩焼 鶏つくね かき揚げ 切干大根炒め	チキンたれ焼 ほたて風味カツ 絹揚・さつま煮	いわし青のりフライ 和風ハンバーグ 金平牛蒡	ブリペッパーソテー 揚ラビオリ 筍・わかめ煮	ロース豚カツ 七福米入ごはん オムレツ たこさつま・がんも煮
エネルギー 375 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 3.7 g	エネルギー 309 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 2.6 g
8	9	10	11	12
和風豆腐野菜バーグ 鯨フライ もち巾着煮	豚肉生姜焼 豆腐野菜揚 蓮根胡麻金平	牛肉コロッケ チキンステーキ 厚揚・竹輪煮	鯖味噌漬焼 揚げ餃子 だし巻玉子 ポテト金平	ささみカツ 鮭バーグ マロニー中華炒め
エネルギー 428 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 2.6 g
15	16	17	18	19
目玉焼ハンバーグ 蓮根胡麻金平	鶏唐揚 かに玉 五目ひじき煮	サーモンフライ つくね大葉巻 えび焼売 筍エリンギ中華炒め	白身魚ソテー ソーセイジカツ 切干大根炒め	ビーフメンチカツ チーズオムレツ ビーフンソテー
エネルギー 338 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 12.0 g 食塩 2.4 g
22	23	24	25	26
えびカツ ささみ焼 マロニー和風炒め	鯖ソテー いかフライ ウインナー 金平牛蒡	鴨ねぎコロッケ シマカツオソテー チリ肉団子 ポテト金平	鯖みりん醤油漬焼 だし巻玉子 春巻 がんも・竹輪煮	鶏照焼 五目炊込ごはん カレー包み揚 筍・わかめ煮
エネルギー 367 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.3 g
29	30			
				

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。

バジルの新鮮な香りで集中力アップ

バジル独特の香り成分には、鎮静作用、食欲増進、抗菌作用といった働きがあるほか、集中力を高める効果があるといわれています。

☆種から植えてたっぷり収穫☆
 バジルは種からでも簡単に栽培できるので、たっぷり使いたい方は自宅での栽培がおすすめ。株がある程度おおきくなったら、枝先を止め、摘心(一番上に新しく出た芽を取る)しながら栽培すると、わき芽が伸びて、大きな株に生長し、長い間収穫が楽しめます。



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