

5月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日
6	7	8	9	10	11
振替休日	鯖みりん醤油漬焼 餃子 だし巻玉子 ビーフンカレーソテー	ヒレカツ いか味噌漬焼 もち巾着煮 五目玉子焼	トマト煮込 ハンバーグ オムレツ 五目ひじき煮 鰯大葉フライ	白身魚西京漬焼 七福米入ごはん ささみ梅しそ揚 厚焼玉子 すき昆布煮 肉団子	豚肉唐揚黒酢ソース 玉子焼 蒸し鶏青菜和え 海鮮焼売
エネルギー 365 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.1 g
13	14	15	16	17	18
チキン香味揚 鰯塩焼 たこさつま・がんも煮 五目玉子焼	ぶりみりん醤油漬焼 蓮根つくねカツ ほうれん草えび焼売 切干大根炒め 厚焼玉子	メンチカツ まぐろ味噌漬焼 ポテト金平 海鮮チヂミ	鰯ねぎ塩オイルソテー ベーコンマスタードフライ 肉団子 蓮根胡麻金平 厚焼玉子	豚ロースたれ焼 ツナマヨコーンフライ 金平牛蒡 野菜焼売	チキンソテー 鰯フライ 麻婆豆腐 こんにゃくピリ辛煮
エネルギー 365 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 2.8 g
20	21	22	23	24	25
白身魚みりん醤油漬焼 野菜かき揚 鶏つくね ビーフンたらこソテー 海鮮焼売	チーズハンバーグ えびフライ 野菜オムレツ がんも・竹輪煮 コーン焼売	鯖味噌煮 竹輪磯辺天 だし巻玉子 筍・わかめ煮 ピーマン肉詰焼	鶏唐揚中華ねぎソース ほっけ塩焼 切干大根炒め めかぶ	赤魚西京漬焼 五目炊込ごはん 野菜豆腐揚 豚肉ごぼう巻 マロニー中華炒め つくね	鯖竜田揚甘酢あんかけ 鶏ささみ焼 かに焼売 蒸し鶏青菜和え こんにゃくステーキ
エネルギー 404 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 2.8 g
27	28	29	30	31	
豚カツ玉子あんかけ いかステーキ チョリソー 筍エリンギ中華炒め 枝豆焼売	鯖塩焼 ささみカツ だし巻玉子 すり身豆腐煮 チリ肉団子	豆腐野菜バーグ チリソース 黒はんぺんフライ コーン焼売 蓮根胡麻金平 越前玉子	鶏照焼 いかフライ ねぎ玉子ロール マロニー和風炒め 肉焼売	鯖ソテー キーマカレーコロッケ ウインナー 五目ひじき煮 高菜入饅頭	
エネルギー 451 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.6 g	

胡麻

昔から不老長寿の薬とまで言われた胡麻は、栄養の宝庫。不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸、たんぱく質、ビタミンE、B群、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含んだ健康食品です。

なかでも注目されているのが、脂質に含まれるセサミン。セサミンには、強い抗酸化作用があり、老化防止、肝機能の改善、悪玉コレステロールを低下させ動脈硬化を防ぐ、血圧を下げるなどの効果が期待できます。

食べる直前にする！！

胡麻は、すると硬い皮を壊せるので、含まれている高い栄養素を体内に吸収しやすくなる。ただし時間がたつと、せっかくのリノール酸が酸化してしまうので食べる直前がおすすめ。



献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。
ごはんの栄養素は以下の通りです。

		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 【10日(金)】	小盛	320kcal	5.7g	—
	普通	407kcal	7.2g	—
	大盛	480kcal	8.6g	—
炊込 【24日(金)】	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

- ・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時までにお召上がりください。

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します。

御料理 武蔵野



(協同組合武蔵野給食センター)
TEL (0120)634-055
FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索