

5月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		即位の日	国民の休日	憲法記念日
6	7	8	9	10
振替休日	メンチカツ まぐろハンバーグ ビーフカレーソテー	チキンてり焼 鯨フライ もち巾着煮	鯖塩焼 かにかまフライ 牛蒡つくね巻 五目ひじき煮	チーズハンバーグ 七福米入ごはん えびフライ オムレツ ずき昆布煮
エネルギー 343 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.8 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 3.0 g	
13	14	15	16	17
鯖みりん醤油漬焼 蓮根つくねカツ 五目玉子焼 たこさつま・がんも煮	鶏唐揚 海鮮さつま揚 切干大根炒め	豆腐野菜バーグ チーズはんぺんフライ ポテト金平	えびカツ ハムチーズピカタ 肉団子 蓮根胡麻金平	白身魚西京漬焼 かき揚 野菜入つくね 金平牛蒡
エネルギー 386 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 344 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.8 g
20	21	22	23	24
ハンバーグ オムレツ イカリリングフライ ビーフんたらこソテー	ささみ梅しそフライ 秋刀魚塩焼 ロール玉子 がんも・竹輪煮	白身魚フライ つくね大葉焼 筍・わかめ煮	鮭塩焼 竹輪磯辺天 肉団子 切干大根炒め	鶏たれ焼 五目炊込ごはん えびグラタンフライ マロニー中華炒め
エネルギー 372 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 320 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.9 g
27	28	29	30	31
鯖味噌漬焼 揚げ餃子 だし巻玉子 筍エリンギ中華炒め	ささみカツ いか味噌漬焼 すり身豆腐煮	豚肉味噌だれ焼 玉子焼 海鮮フライ 蓮根胡麻金平	鯖みりん醤油漬焼 三角えび春巻 厚焼玉子 マロニー和風炒め	牛肉コロッケ チキンステーキ 五目ひじき煮
エネルギー 362 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 2.6 g

魚の血合い肉捨ててませんか？



血合い肉には血管がたくさん走っている為見た目が悪く、血生臭い為、見た目が悪く、敬遠されがちです。しかし、この血合い肉は普通の身よりも栄養があります。

血合い肉には、普通の身よりもたんぱく質が多く含まれています。血合い肉の色素成分を構成しているヘム鉄は、貧血予防にもなります。また、高コレステロールを予防してくれるタウリンも豊富です。さらにビタミン類が多く、疲労回復、口内炎予防、冷え症や動脈硬化予防に効果的です。

皮や血合い肉など、少し食べづらい部分にこそ栄養が豊富に含まれています。今まで残していた方も、召し上がってみてはいかがでしょうか？

・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。

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。

献立表は、おかす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	小盛 320kcal	5.7g	-
	【10日(金)】 普通 407kcal	7.2g	-
	大盛 480kcal	8.6g	-
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	【24日(金)】 普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g



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