

# 5月 夕食 献立表

月	火	水	木	金
		即位の日	国民の休日	憲法記念日
6	7	8	9	10
振替休日	ハンバーグ えびフライ オムレツ ナポリタン ポテト金平 高野豆腐煮	豚ロースたれ焼 ほたて風味カツ がんも煮 五目玉子焼	白身魚照焼 野菜鶏つくね かにかまフライ 春雨サラダ 旬彩玉子焼	鯖竜田揚黒酢ソース 豚肉ごぼう焼 筍土佐煮 チリ肉団子
	エネルギー 444 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.7 g
13	14	15	16	17
鯖ソテー メンチカツ だし巻玉子 蓮根金平 肉団子	豚肉唐揚 ほっけ塩焼 筍土佐煮 鶏肉八幡巻	鶏味噌漬焼 野菜豆腐揚 蓮根金平 旬菜玉子焼	赤魚西京漬焼 肉団子 竹輪磯辺天 蓮根金平 海鮮焼売	鯖味噌煮 ささみフライ ねぎ玉子ロール 里芋・高野豆腐煮 肉団子
エネルギー 396 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 4.1 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.3 g
20	21	22	23	24
鶏天ぷらおろしソース 赤魚塩焼 金平牛蒡 ねぎ玉子ロール	トマト煮込ハンバーグ いかフライ マカロニペーコンサラダ がんも煮	ヒレカツ 野菜オムレツ 春雨サラダ 高菜入饅頭	白身魚西京漬焼 ピーマン肉詰天ぷら 厚焼玉子 ほうれん草ビビンバ つくね焼	カレイムニエル えびカツ ウインナー 金平牛蒡 焼はんぺん
エネルギー 446 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.9 g
27	28	29	30	31
鯖塩焼 かき揚 だし巻玉子 春雨サラダ 肉団子	豚ロースたれ焼 白はんぺんフライ 麻婆豆腐 越前玉子	鶏唐揚黒酢ソース いわしバーグ ひじき煮 厚焼玉子	鯖バジルソテー 春巻 ウインナー マカロニサラダ 鶏肉八幡巻	サーモンフライ ハムチーズピカタ つくね串 筍土佐煮 オムレツ
エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.9 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？

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	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g



御料理 **武蔵野**

- ・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、お早め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。



(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