

4月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金																																
<p>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。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">白米</td> <td>小盛 320kcal</td> <td>5.5g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>普通 412kcal</td> <td>7.0g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">七福米</td> <td>小盛 320kcal</td> <td>8.7g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>普通 407kcal</td> <td>7.2g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">炊込【3日(金)】</td> <td>小盛 480kcal</td> <td>8.6g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>普通 328kcal</td> <td>6.0g</td> <td>1.4g</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">炊込【24日(金)】</td> <td>小盛 416kcal</td> <td>7.6g</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>大盛 503kcal</td> <td>9.2g</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	食塩	白米	小盛 320kcal	5.5g	—	普通 412kcal	7.0g	—	七福米	小盛 320kcal	8.7g	—	普通 407kcal	7.2g	—	炊込【3日(金)】	小盛 480kcal	8.6g	—	普通 328kcal	6.0g	1.4g	炊込【24日(金)】	小盛 416kcal	7.6g	1.6g	大盛 503kcal	9.2g	2.0g	サーモンフライ 豚ロースたれ焼 金平牛蒡	鶏味噌漬焼 枝豆コロッケ ビーフンソテー	えびカツ 七福米入ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜おろしソース 絹揚・さつま煮
	エネルギー	たんぱく質	食塩																																	
白米	小盛 320kcal	5.5g	—																																	
	普通 412kcal	7.0g	—																																	
七福米	小盛 320kcal	8.7g	—																																	
	普通 407kcal	7.2g	—																																	
炊込【3日(金)】	小盛 480kcal	8.6g	—																																	
	普通 328kcal	6.0g	1.4g																																	
炊込【24日(金)】	小盛 416kcal	7.6g	1.6g																																	
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g																																	
		エネルギー 402 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 30.2 g 食塩 3.8 g																																
6	7	8	9	10																																
ハンバーグ えびフライ 筍煮	豚カツ ぶり塩焼 蓮根胡麻金平	鶏唐揚 野菜ひじき豆腐 もち巾着煮	鯖みりん醤油漬焼 ささみしそカツ マロニー和風炒め	チーズメンチカツ オムレツ 海鮮焼売 ポテト金平																																
エネルギー 352 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 4.2 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 2.9 g																																
13	14	15	16	17																																
野菜カレーコロッケ 塩ます焼 すき昆布煮	フライドチキン 野菜おろしソース いかステーキ 切干大根炒め	豚肉生姜焼 鰯フライ 筍エリンギ中華炒め	鮭ムニエル キャベツメンチカツ ひじき入厚揚げ煮	チキンたれ焼 白身魚フライ 五目ひじき煮																																
エネルギー 360 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.4 g																																
20	21	22	23	24																																
チキン竜田揚 秋刀魚塩焼 マロニー和風炒め	鮭タルタルメンチカツ つくね焼 かに焼売 たこさつま・がんも煮	豆腐野菜ハンバーグ ヒレカツ ポテト金平	鯖塩焼 ハムカツ 筍煮	牛肉コロッケ 五目炊込ごはん チキンソテー ビーフンソテー																																
エネルギー 444 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 344 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.4 g																																
27	28	29	30																																	
マヨソースハンバーグ いかフライ すき昆布煮	チキンカツ 鯖ソテー 蓮根胡麻金平	 <p>昭和の日</p>	豚肉味噌だれ焼 野菜コロッケ 大根金平																																	
エネルギー 379 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 344 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.2 g		エネルギー 380 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.6 g																																	

蓮根

淡白な見かけによらずビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。また、野菜には珍しいB₁、B₂が含まれており、貧血予防に効果があります。

すぐに変色しますが、その原因がポリフェノールの一種タンニンです。タンニンには抗酸化作用、消炎作用があります。

不溶性の食物繊維やねばりの成分ムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と健康に効果がある頼もしい野菜です。



- ・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。

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