

6月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		鶏照焼 アジフライ イカ入野菜いため 焼きはんぺん	チーズソースカレー包み揚 和風とうふステーキ もち巾着煮 海鮮シューマイ	さばみそ漬け焼 七福米入ごはん 春巻 金平牛蒡 厚焼玉子	フライドチキン ホッケ汐焼き 筍エリンギ中華炒め がんも煮
		エネルギー 437kcal 蛋白質 28.9g 食塩 3.3g	エネルギー 424kcal 蛋白質 11.8g 食塩 3.0g	エネルギー 430kcal 蛋白質 28.0g 食塩 3.2g	エネルギー 418kcal 蛋白質 26.1g 食塩 3.4g
6	7	8	9	10	11
シルバー西京漬焼 ハムチーズフライ ビーフソテー 南瓜煮	豚ロース味噌漬焼 野菜コロッケ 五目ひじき煮 煮魚	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 たけのこ昆布煮 厚揚生姜焼	ハンバーグ(デミソース) さわら大葉チーズフライ がんも・竹輪煮 筍シューマイ	ヒレカツ 赤魚塩焼 ポテト金平 厚焼玉子	鯖塩焼 ささみ揚 肉メンマもやし炒め
エネルギー 327kcal 蛋白質 16.9g 食塩 3.1g	エネルギー 400kcal 蛋白質 24.1g 食塩 3.0g	エネルギー 428kcal 蛋白質 27.5g 食塩 3.2g	エネルギー 451kcal 蛋白質 24.8g 食塩 3.7g	エネルギー 380kcal 蛋白質 19.9g 食塩 3.1g	エネルギー 408kcal 蛋白質 26.7g 食塩 4.1g
13	14	15	16	17	18
鶏味噌漬焼 カレーコロッケ 絹揚・さつま煮 かにしゅうまい	えびカツ ホキムニエル 切干大根炒め 五目肉団子	鯖の味噌煮 つくね焼 蓮根ごま金平 厚揚生姜焼	鶏唐揚げ ジンジャーソース あじ塩麹焼 イカ入野菜いため 焼きはんぺん	白身魚フライ タンドリーチキン 金平牛蒡	さば竜田揚げ 黒酢ソース チキンソテー 麻婆豆腐
エネルギー 475kcal 蛋白質 24.9g 食塩 3.7g	エネルギー 357kcal 蛋白質 35.8g 食塩 2.8g	エネルギー 380kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.4g	エネルギー 463kcal 蛋白質 25.6g 食塩 3.7g	エネルギー 420kcal 蛋白質 19.0g 食塩 3.2g	エネルギー 415kcal 蛋白質 27.0g 食塩 3.2g
20	21	22	23	24	25
ヒレカツ・エビフライ つくね焼き ひじき入り厚揚煮 煮魚	シルバー西京漬焼 春巻 ビーフソテー 照焼き肉団子	トマト煮込みハンバーグ チーズオムレツ 大根金平 あじフライ	豚ロース味噌漬焼き 枝豆フライ ポテト金平 高野豆腐	鶏カツ 五目炊込ごはん 赤魚塩焼 マロニー中華いため	法蓮草チーズグラタンハムカツ 塩ます 肉野菜いため こんにゃく煮
エネルギー 443kcal 蛋白質 22.0g 食塩 3.3g	エネルギー 443kcal 蛋白質 21.4g 食塩 3.0g	エネルギー 387kcal 蛋白質 19.6g 食塩 3.6g	エネルギー 434kcal 蛋白質 27.5g 食塩 3.2g	エネルギー 354kcal 蛋白質 18.9g 食塩 2.6g	エネルギー 458kcal 蛋白質 22.1g 食塩 3.0g
27	28	29	30		
豚肉生姜焼 かにクリーミーコロッケ もち巾着煮 シーフードステーキ	とんかつ ホッケ汐焼き メンマ野菜ソテー 厚揚生姜焼	鶏竜田揚げ さわら塩麹焼き 金平牛蒡 かにしゅうまい 金平牛蒡	法蓮草鮭クリームコロッケ 厚切ハムステーキ 筍エリンギ中華炒め 海鮮シューマイ		
エネルギー 480kcal 蛋白質 22.4g 食塩 3.9g	エネルギー 404kcal 蛋白質 23.3g 食塩 3.1g	エネルギー 441kcal 蛋白質 25.2g 食塩 3.2g	エネルギー 440kcal 蛋白質 14.0g 食塩 3.4g		

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 【3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
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

- 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。

睡眠の質を高める食材とは？

睡眠の質を上げるには、脳や神経を落ち着かせてあげる事が大切です。
栄養素の中でも注目したいのが「トリプトファン」「グリシン」「GABA（ギャバ）」です。

- トリプトファンは睡眠ホルモンであるセロトニンを合成するであり、魚介類、鶏肉、卵、大豆製品（豆腐、納豆など）、胡麻に多く含まれます。
- グリシンは精神の興奮を抑え、体温を下げて眠りに入りやすくします。えび、ホタテ、かじきまぐろ、牛乳、高野豆腐、海苔に多く含まれています。
- GABA（ギャバ）はリラックス効果、ストレスを軽減効果があります。発酵食品、きのこ類、雑穀類、トマトに多く含まれます。

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