

# 6月 夕食 献立表

月	火	水 1	木 2	金 3
		<b>フライドチキン あじ塩麴焼</b> がんも煮・竹輪煮 ハーフオムレツ エネルギー 358 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.9 g	<b>豆腐野菜ハンバーグ (和風たれ) イカフライ</b> 金平ごぼう 枝豆がんも エネルギー 342 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.1 g	<b>さわらムニエル 牛肉コロック</b> 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 435 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.9 g
6	7	8	9	10
<b>ハンバーグ エビフライ</b> 金平ごぼう 南瓜うま煮 エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.7 g	<b>豆腐ひき肉包み天ぷら さわら西京漬焼</b> 蓮根金平 枝豆がんも エネルギー 399 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.0 g	<b>豚ロース味噌漬焼き 枝豆フライ</b> 肉もやし炒め 煮魚 エネルギー 364 kcal 蛋白質 28.3 g 食塩 3.2 g	<b>鶏唐揚げ イカ味噌漬焼</b> マカロニサラダ 厚焼玉子 エネルギー 556 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 4.2 g	<b>さばみそ漬け焼 春巻</b> 蓮根金平 照焼き肉団子 エネルギー 495 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.4 g
13	14	15	16	17
<b>シルバー西京漬焼 春巻</b> たけのご惣菜 海鮮シューマイ エネルギー 387 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 4.0 g	<b>トマト煮込みハンバーグ オムレツ</b> 春雨サラダ ポテトフライ エネルギー 361 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 4.0 g	<b>豚ロース味噌漬焼き あじフライ</b> 蓮根金平 枝豆しゅうまい エネルギー 419 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 3.2 g	<b>チキン竜田揚げ あじ塩焼</b> 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 439 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.2 g	<b>とうふ野菜ハンバーグ (和風あん) 赤魚塩焼</b> 春雨サラダ チーズポテトフライ エネルギー 319 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.6 g
20	21	22	23	24
<b>フライドチキン あじ塩麴焼</b> 金平ごぼう シーフードステーキ エネルギー 386 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.5 g	<b>つくね焼き (チーズ入り) サーモンフライ</b> 切り干し大根煮 厚焼玉子 エネルギー 390 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.6 g	<b>さば竜田揚げ 黒酢ソース</b> チキンソテー 中華春雨 照焼き肉団子 エネルギー 430 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 3.2 g	<b>ヒレカツ ホッケ塩焼</b> 枝豆がんも・蓮根煮 南瓜うま煮 エネルギー 366 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.1 g	<b>鶏唐揚げ ジンジャーソース</b> 鮭塩焼 ひじき煮 ハムステーキ エネルギー 472 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 4.4 g
27	28	29	30	
<b>鯖みりん醤油漬け焼 梅ささみフライ</b> 麻婆豆腐 厚焼玉子 エネルギー 456 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.5 g	<b>豚肉みそだれ焼 野菜コロック</b> ひじき煮 焼はんぺん エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.6 g	<b>トマト煮込みハンバーグ オムレツ</b> ひじき入り厚揚げ ひき煮物 あじフライ エネルギー 424 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.3 g	<b>シルバー西京漬焼 春巻</b> 里芋煮・高野豆腐 焼きはんぺん エネルギー 330 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	

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	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g



- ・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、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。

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