

4月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
			牛焼肉 野菜コロッケ ビーフソテー 鶏肉しのだ巻	鯖△ニエル 七福米入ごはん チーズはんぺんフライ バジルフランク 絹揚・さつま煮 肉焼売	梅しそチキンカツ 玉子焼 鮭塩焼 麻婆豆腐
			エネルギー 473 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 33.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.3 g
5	6	7	8	9	10
鯖塩焼 牛蒡かき揚げ つくね焼 ベーコン野菜炒め 白身魚豆腐焼	チキンスパイ焼き まぐろカツ ハムステーキ 蓮根胡麻金平 さつま揚煮	トマト煮込ハンバーグ オムレツ もち巾着煮	豚カツ 秋刀魚塩焼 えび焼売 マロニー和風炒め	白身魚△ニエル ベーコンマスタードフライ ポテト金平 肉焼売	チキンカツ 鯖塩焼 南瓜そぼろあんかけ かに焼売
エネルギー 428 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.6 g
12	13	14	15	16	17
ビーフカツ 野菜豆腐焼 ウィンナー ビーフソテー 厚焼玉子	豚肉味噌だれ焼 白身魚フライ 厚揚げ煮 玉こん煮	赤魚西京漬焼 肉焼売 じゃがはんぺん揚 筍エリンギ中華炒め 肉団子	鶏竜田揚 ほっけ塩焼 切干大根炒め 厚揚げ生姜焼	えびフライ ヒレカツ つくね焼 五目ひじき煮 かに焼売	チキンソテー チリソース オムレツ 麻婆豆腐 ビーマン肉詰めフライ
エネルギー 486 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.0 g
19	20	21	22	23	24
メンチカツ 秋刀魚塩焼 もち巾着煮 肉団子	牛焼肉 玉子焼 白身魚フライ さつま揚・がんと煮 南瓜煮	鯖味噌煮 白身魚豆腐天ぷら ポテト金平 ねぎ玉子ロール	チキン照焼 菜の花からしコロッケ ウィンナー 金牛牛蒡 海鮮焼売	鯖ソテー 鶏天ぷら マロニー中華炒め ハムステーキ	ハンバーグ チーズオムレツ 揚出し豆腐(梅なめ茸) 鮭塩焼
エネルギー 544 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 31.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.6 g
26	27	28	29	30	
ヒレカツ えびフライ オムレツ 筍煮 肉団子	豚ロース生姜焼 いかメンチカツ 蓮根胡麻金平 厚焼玉子	鶏唐揚ジンジャーソース 鱈塩焼 大根金平 かに焼売		白身魚ソテー 五目炊込ごはん ビーマン肉詰フライ 肉焼売 がんと・竹輪煮 ねぎ玉子ロール	
エネルギー 402 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.9 g		エネルギー 386 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.2 g	

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	小盛	320kcal	5.7g
	【2日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【30日(金)】 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、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。

グリーンピース

えんどうの未熟果、グリーンピースは炒飯や焼売の彩りというイメージがありますが、さやえんどうと同様、栄養価の高い野菜です。
 缶詰や冷凍食品として1年中流通していますが、やはり春から初夏の旬の味わいは格別。たっぷり使った炒め物やスープがおすすです。

茹で方

塩を少々入れた水にグリーンピースを入れ火にかけ、沸騰したら中火で2〜3分茹でる。急に冷ますと味が奪われるので、ゆで汁に水を細く流し入れながらゆっくり冷ますこと。



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