

4月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
			1 鶏味噌漬焼 白身魚フライ 焼売 ビーフンソテー	2 カレーコロッケ 七福米入ごはん つくね焼 ウインナー 絹揚・さつま煮
			エネルギー 437 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.1 g
5 チキンカツ 野菜豆腐焼 ベーコン野菜炒め	6 豚カツ オムレツ 焼売 蓮根胡麻金平	7 鶏唐揚 白身魚ソテー もち巾着煮	8 鯖西京味噌漬焼 ハムカツ マロニー和風炒め	9 メンチカツ 鮭ハンバーグ ポテト金平
エネルギー 405 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.2 g
12 ピザ風コロッケ 赤魚ソテー ビーフンソテー	13 チキンチーズカツ 玉子焼 厚揚げ煮	14 塩だれハンバーグ えびフライ 筍エリンギ中華炒め	15 豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め	16 チキンたれ焼 春巻 五目ひじき煮
エネルギー 413 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.3 g
19 鶏竜田揚 チチミ焼 焼売 もち巾着煮	20 白身魚みりん醤油焼 ささみチーズフライ さつま揚・がんも煮	21 豚カツ オムレツ ポテト金平	22 チーズ入つくね焼 玉子ロール焼 じゃがはんぺん揚 金平牛蒡	23 牛肉コロッケ チキンソテー マロニー中華炒め
エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 2.9 g
26 ハンバーグ いかフライ オムレツ 筍煮	27 えびカツ つくね大葉巻 ウインナー 蓮根胡麻金平	28 カレーメンチカツ 鯖ソテー 大根金平	29 昭和の日	30 チキンステーキ 五目炊込ごはん 野菜コロッケ がんも・竹輪煮
エネルギー 407 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.4 g		エネルギー 367 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.5 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。急に冷ますと味が寄るので、ゆで汁に水を細く流し入れながらゆっくり冷ますこと。



(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