

4月 夕食 献立表

月	火	水	木 1	金 2
<p>・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。</p> <p>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。</p>			ヒレカツ いか味噌漬焼 ロール玉子 里芋・さつま煮 甘辛チキン エネルギー 350 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.4 g	鶏味噌漬焼 野菜豆腐揚 玉子ロール 蓮根金平 肉焼売 エネルギー 448 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.8 g
5	6	7	8	9
チーズ入つくね焼 サーモンマヨカツ ウィンナー 筍煮 厚焼玉子 エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.1 g	鯖味噌漬焼 春巻 鶏肉八幡巻 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 460 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.4 g	豚カツ 白身魚ソテー ロール玉子 金平牛蒡 こんにゃくステーキ エネルギー 379 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.0 g	豚肉味噌だれ焼 鱈フライ ロール玉子 里芋・さつま煮 海鮮焼売 エネルギー 474 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.3 g	赤魚西京漬焼 鶏天ぷら ロール玉子 麻婆春雨 がんも煮 エネルギー 395 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 3.7 g
12	13	14	15	16
鶏竜田揚 いか味噌漬焼 切干大根煮 さつま揚煮 エネルギー 408 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.9 g	白身魚ソテー じゃがはんぺん揚 ハムステーキ 蓮根金平 海鮮焼売 エネルギー 367 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.3 g	豚ロースたれ焼 えびマヨフライ ねぎ玉子ロール 里芋・高野豆腐煮 焼はんぺん エネルギー 404 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2.5 g	赤魚みりん醤油漬焼 春巻 玉子ロール焼 牛蒡おかか煮 肉団子 エネルギー 389 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.0 g	ハンバーグ チーズオムレツ 揚げ出豆腐(梅なめ苺) 海鮮焼売 エネルギー 423 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.5 g
19	20	21	22	23
牛焼肉 鱈フライ 焼売 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 489 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 2.1 g	カレー包みメンチカツ 秋刀魚塩焼 玉子焼 春雨サラダ 海鮮焼売 エネルギー 491 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 4.3 g	鯖竜田揚甘酢あんかけ チキンソテー 里芋・さつま煮 焼餃子 エネルギー 456 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.8 g	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 春雨サラダ 鱈大葉フライ エネルギー 397 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.7 g	チキンステーキ 白身魚フライ 枝豆がんも煮 ねぎ玉子ロール エネルギー 289 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.4 g
26	27	28	29	30
白身魚ソテー メンチカツ かに焼売 里芋・さつま煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g	鶏唐揚ツンジャーソース 赤魚ソテー ひじき煮 いかつくね焼 エネルギー 443 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.7 g	鮭ムニエル えびフライ 海鮮焼売 筍煮 肉団子 エネルギー 439 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.7 g	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 昭和の日 </div>	
			エネルギー 490 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 2.7 g	

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。急に冷ますとしわが寄るので、ゆで汁に水を細く流し入れながらゆっくり冷ますことが。

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

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