

6月 ゆりランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ハンバーグ エビフライ 切干大根メンマ炒め コーンさつま焼	ささみカツ あじ塩焼 たけのこ昆布煮 厚焼玉子	えびカツ 照焼つくね 四川しゅうまい チャブチェ 焼こんにゃく	チキンてり焼 かにクリームコロッケ 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼	豚肉生姜焼 七福米入ごはん ミートソースコロッケ ポテトカレー風味金平 オムレツ
エネルギー 420 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.1 g
9	10	11	12	13
メンチカツ イカ味噌漬焼 マロニー中華炒め 南瓜煮	チーズ入りつくね焼 サーモンフライ いか中華麺炒め さつま揚げ煮	ロースとんかつ 平焼玉子 がんも煮・たけのこ煮 黒酢肉団子	豚肉みそだれ焼 白身魚フライ 切干大根金平 焼こんにゃく	チキン竜田揚げ 赤魚照焼 ビーフンソテー 厚揚げ生姜焼
エネルギー 443 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.1 g
16	17	18	19	20
チキンカツ 野菜豆腐焼 五目ひじき煮 黒酢肉団子	キャベツメンチカツ ホッケ塩焼 がんも・ふき煮物 ねぎ玉子	アジフライ 豚ロース味噌だれ焼 蓮根金平（カレー風味） 厚焼玉子	鯖西京味噌漬焼 ハムカツ ビーフンソテー 鶏野菜つみれ焼	鶏照焼 ハムチーズフライ ポテト金平 厚揚げ生姜焼
エネルギー 349 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.0 g
23	24	25	26	27
カルボナーラソースハンバーグ エビフライ がんも・人参煮 オムレツ	ヒレカツ 野菜豆腐焼 メンマ野菜ソテー さつま揚げ生姜焼	えびカツ ハム入り玉子焼 切干大根金平 焼こんにゃく	鶏竜田揚げ ぶり照焼 蓮根ごま金平 厚揚げ生姜焼	鯖塩焼 ハム高菜フライ 五目ひじき煮 黒酢肉団子
エネルギー 448 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 13.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.6 g

鶏味噌漬焼 白身魚フライ

がんも煮・たけのこ煮
ハムソテー

エネルギー 345 kcal
蛋白質 26.3 g
食塩 3.2 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	—
	普通	407kcal	7.2g	—
	大盛	480kcal	8.6g	—
炊込	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

～ 梅について ～

人間の体はミネラルと呼ばれる栄養素が不足すると、バランスを崩して様々な病気を引き起こしてしまいます。梅には体に必要なミネラルなどが豊富に含まれています。クエン酸は細菌の増殖を抑制する効果や、体内で糖をエネルギーに変えて疲労を回復する効果があり、疲れにくい体づくりに役立ちます。

また、梅干しは酸っぱいですが、アルカリ性の食品なので、酸性になりがちな体内の酸性とアルカリ性のバランスを保つのを助けてくれます。

抵抗力や免疫力がアップするので、病気になりにくくなります。

- ・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

お料理 武蔵野

検索