





4月 さくらランチ 献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
 NO-FOODLOSS PROJECT 農林水産省	ロースとんかつ イカ味噌漬焼 蓮根金平（カレー風味） オムレツ エネルギー 400 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.1 g	鶏の唐揚げ 平焼玉子 五目ひじき煮 さつま揚生姜焼 エネルギー 455 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.5 g	ますムニエル カニクリームコロッケ たけのこ昆布煮 照焼肉団子 エネルギー 456 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 4.1 g	キャベツメンチカツ 七福米入ごはん 白身魚塩焼 大根・竹輪煮 海鮮シューマイ エネルギー 327 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.5 g	梅しそチキンカツ プリのソテー チャブチエ 厚焼玉子 エネルギー 460 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.7 g
	7	8	9	10	11
鶏竜田揚げ 黒酢ソース イカ味噌漬焼 がんも・ひき煮物 ねぎ玉子 エネルギー 417 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.6 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 切干大根金平 さつま揚生姜焼 エネルギー 342 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ・エビフライ つくね焼 金平牛蒡 厚揚生姜焼 エネルギー 427 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.7 g	豚すき煮 お好みさつま揚 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 385 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 3.1 g	ささみカツ さわら味噌焼 大根・竹輪煮 ハムソテー エネルギー 318 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.9 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 肉野菜炒め 魚焼き物 エネルギー 538 kcal 蛋白質 32.4 g 食塩 3.3 g
14	15	16	17	18	19
シルバー西京漬焼 春巻 がんも・ひき煮物 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 349 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 4.3 g	ハンバーグ トマト野菜ソース オムレツ チャブチエ かにクリームコロッケ エネルギー 408 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.2 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ 金平牛蒡 焼こんにゃく エネルギー 420 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.9 g	チキン竜田揚 ホッケ塩焼 たけのこ昆布煮 南瓜煮 エネルギー 421 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.5 g	ロースとんかつ 赤魚てり焼 蓮根金平（カレー風味） 厚焼玉子 エネルギー 433 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.8 g	ますムニエル カニクリームコロッケ たけのこ昆布煮 照焼肉団子 エネルギー 456 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 4.1 g
21	22	23	24	25	26
炭火つくね焼 銀鮭みそメンチ 金平牛蒡 厚揚生姜焼 エネルギー 465 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ あじ塩焼 マロニー中華炒め ハムソテー エネルギー 355 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.8 g	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら つくね焼 五目ひじき煮 しゅうまい エネルギー 435 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.0 g	鶏竜田揚げ 油淋鶏ソース イカ味噌漬焼 蓮根ごま金平 がんも煮 エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.1 g	デミソースハンバーグ 五目炊込ごはん オムレツ ポテトカレー風味金平 かにクリームコロッケ エネルギー 457 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.6 g	豚肉と春雨のブルコギ風 白身魚フライ 大根・竹輪煮 海鮮シューマイ エネルギー 448 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g
28	29	30	<div data-bbox="901 1265 1524 1803" style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px;"> <p>はちみつについて</p> <p>はちみつには天然の栄養成分が150種類以上含まれており、パーフェクトフードと呼ばれています。毎日大さじ1杯のはちみつを継続的にとると良いとされています。</p> <p>はちみつには以下のような効果があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲労回復をサポートする ・風邪やのどの痛みを予防する ・腸内環境を整える ・肌をきれいに保つ ・虫歯になりにくい <p>はちみつには栄養がたくさん含まれていますが食べ過ぎしまうと肥満などの原因になってしまうので、摂りすぎには注意しましょう。</p>  </div>		
チキンたれ焼 ミートソース包みフライ さつま揚・がんも煮 ハムソテー エネルギー 402 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 4.5 g	<div data-bbox="303 1265 542 1512" style="border: 1px solid pink; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>昭和の日</p>  </div>	豚肉生姜焼 アジフライ 切干大根金平 シーフードステーキ エネルギー 452 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.7 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

- ・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

