






4月 ゆりランチ 献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4
 NO-FOODLOSS PROJECT 農林水産省	チーズ入りつくね焼 銀鮭みそメンチ 蓮根金平（カレー風味） オムレツ エネルギー 365 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.8 g	鯖塩焼 梅しそチキンカツ 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 362 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.6 g	ロースとんかつ 平焼玉子 たけのこ昆布煮 焼こんにゃく エネルギー 349 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 4.3 g	ぶりのソテー 七福米入ごはん 鶏ごぼうメンチカツ 大根・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 422 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.7 g
	さわらみりん醤油漬焼 ソーセージカツ がんも・ふき煮物 ねぎ玉子 エネルギー 373 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.0 g	鶏の唐揚げ ホッケ塩焼 切干大根金平 さつま揚生姜焼 エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.8 g	豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ 金平牛蒡 厚揚生姜焼 エネルギー 403 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 2.6 g	ヒレカツ 塩ます ポテト金平 ハムソテー エネルギー 315 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.6 g
メンチカツ ホッケ塩焼 がんも・ふき煮物 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 341 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.9 g	鶏照り焼 かにクリームコロッケ チャブチェ ハムソテー エネルギー 379 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 g	ロースとんかつ あじつみれ焼 金平牛蒡 焼こんにゃく エネルギー 391 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 4.4 g	ハンバーグ エビフライ たけのこ昆布煮 南瓜煮 エネルギー 400 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 3.2 g	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 蓮根金平（カレー風味） 厚焼玉子 エネルギー 455 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.5 g
チーズメンチカツ あじ塩焼 金平牛蒡 厚揚生姜焼 エネルギー 306 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.5 g	えびカツ 照焼つくね 四川しゅうまい マロニー中華炒め ハムソテー エネルギー 394 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.9 g	ささみカツ とうふ野菜ハンバーグ 五目ひじき煮 オムレツ エネルギー 328 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.2 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ 蓮根ごま金平 がんも煮 エネルギー 359 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.5 g	牛肉コロッケ 五目炊込ごはん 赤魚てり焼 ポテトカレー風味金平 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 325 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.0 g
ハンバーグ エビフライ さつま揚・がんも煮 ハムソテー エネルギー 408 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 4.2 g	<div style="text-align: center;">  昭和の日 </div>	鯖塩焼 ハム高菜フライ 切干大根金平 シーフードステーキ エネルギー 425 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.3 g	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <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>	

・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。

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

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