



# 5月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
<p>いちごについて</p> <p>日本では江戸時代末期から食べられているいちごですが、いちごには様々な栄養が含まれています。いちごはビタミンCが豊富で薬酸も多く含まれています。また、ポリフェノールの一環であるアントシアニンも豊富で、目の動きを高めたり、目の疲れを予防したりする効果もあります。いちごはへたの部分よりも先の方が甘いので、へたのほうから食べると最後により甘く感じます。食べるときはへたを取らずに洗ってから、手でへたを取り除いて食べると、ビタミンCがあまり失われずに食べることが出来ます。いちごは一度に5~6個、一日に1パックくらいが目安だと言われています。</p> 			1 <b>ロースとんかつ</b> <b>ホッケ塩焼</b> マロニー和風炒め 黒酢肉団子 エネルギー 379 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.5 g	2 <b>鶏竜田揚げ</b> <b>七福米入ごはん</b> 平焼玉子 たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 437 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.1 g
5 <b>こどもの日</b> 	6 <b>振替休日</b>	7 <b>ヒレカツ</b> <b>白身魚照焼</b> たこさつま・がんも煮 ハムソテー エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.5 g	8 <b>チーズソース入りハンバーグ</b> <b>エビフライ</b> 五目ひじき煮 南瓜煮 エネルギー 387 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 2.7 g	9 <b>アジフライ</b> <b>豚ロース味噌だれ焼</b> ビーフソテー 黒酢肉団子 エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.9 g
12 <b>牛肉入りコロケ</b> <b>タンドリーチキン</b> オムレツ 大根・竹輪煮 ハムソテー エネルギー 348 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.9 g	13 <b>チキンたれ焼</b> <b>かじきまぐろレモン風味カツ</b> チャプチェ しゅうまい エネルギー 424 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.7 g	14 <b>えびカツ</b> <b>豆腐野菜ハンバーグ (和風あん)</b> 切干大根金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 369 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 2.9 g	15 <b>豚肉生姜焼</b> <b>白身魚フライ</b> がんも・ふき煮物 オムレツ エネルギー 402 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.2 g	16 <b>チキンカツ</b> <b>ホッケ塩焼</b> ポテトカレー風味金平 ねぎ玉子 エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.4 g
19 <b>鯖塩焼</b> <b>ハムベーコンフライ</b> マロニー中華炒め 焼こんにゃく エネルギー 382 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.7 g	20 <b>ロースとんかつ</b> <b>あじさんが焼</b> 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 413 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 4.4 g	21 <b>鶏唐揚げ</b> <b>平焼玉子</b> ポテトカレー風味金平 シーフードステーキ エネルギー 489 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.5 g	22 <b>メンチカツ</b> <b>塩ます</b> いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 416 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.3 g	23 <b>鶏味噌漬焼</b> <b>五目炊込ごはん</b> ハムチーズフライ 五目ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 336 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.0 g
26 <b>えびカツ</b> <b>四川しゅうまい</b> 照焼つくね 切干大根金平 がんも煮 エネルギー 380 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 3.0 g	27 <b>チキンカツ</b> <b>さわら味噌漬焼</b> 蓮根金平 (カレー風味) さつま揚げ生姜焼 エネルギー 337 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.7 g	28 <b>カルボナーラソースハンバーグ</b> <b>マカロニチーズ春巻</b> チャプチェ がんも煮 エネルギー 437 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 3.4 g	29 <b>ヒレカツ</b> <b>赤魚みそ焼</b> ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 338 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.2 g	30 <b>豚肉みそだれ焼</b> <b>菜の花からし和えコロケ</b> 大根・竹輪煮 南瓜煮 エネルギー 431 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 2.8 g



## 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は

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。