



# 4月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
 <p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。</p>	<p>炭火焼き鳥 銀鮭味噌メンチカツ</p> <p>金平牛蒡 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 418 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ヒレカツ・エビフライ つくね焼</p> <p>たけのこ昆布煮 海鮮チヂミ</p> <p>エネルギー 390 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.2 g</p>	<p>鯖味噌漬焼 七福米入ごはん</p> <p>竹輪天ぷら かにしゅうまい 切干大根金平 コーンさつま焼</p> <p>エネルギー 396 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.6 g</p>	<p>鶏たれ焼 コーンフライ</p> <p>里芋・竹輪煮 海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 444 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.7 g</p>	
					<p>鶏竜田揚げ 塩ます</p> <p>金平牛蒡 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.9 g</p>
<p>炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ</p> <p>五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 447 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 g</p>	<p>鯖塩焼 厚切ハムカツ</p> <p>金平牛蒡 海鮮チヂミ</p> <p>エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.5 g</p>	<p>ロースとんかつ ホッケ塩焼</p> <p>切干大根煮 こんにゃく煮</p> <p>エネルギー 436 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.9 g</p>	<p>豚肉みそだれ焼 アジフライ</p> <p>ポテト金平 南瓜煮</p> <p>エネルギー 465 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.4 g</p>	<p>ささみチーズフライ イカ味噌漬焼</p> <p>チャプチェ 海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 400 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 4.2 g</p>	<p>赤魚味噌漬焼 四川しゅうまい</p> <p>竹輪天ぷら 大根・竹輪煮 鶏野菜つみれ焼</p> <p>エネルギー 317 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.1 g</p>
<p>炭火焼き鳥 春巻</p> <p>がんも・ふき煮物 おつまみ揚</p> <p>エネルギー 447 kcal 蛋白質 7.8 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ヒレカツ あじ塩焼</p> <p>マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 359 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>さばみそ漬焼 竹輪天ぷら</p> <p>つくね焼き 五目ひじき煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 362 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ハンバーグ(トマトソース) オムレツ</p> <p>蓮根ごま金平 えびカツ</p> <p>エネルギー 405 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.6 g</p>	<p>鶏竜田揚げ 五目炊込ごはん</p> <p>塩ます ポテトカレー風味金平 がんも煮</p> <p>エネルギー 511 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.0 g</p>	<p>二層メンチカツ さわらてり焼</p> <p>切干大根金平 海鮮シューマイ</p> <p>エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.3 g</p>
<p>豚肉生姜焼 アジフライ</p> <p>大根・竹輪煮 おつまみ揚</p> <p>エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.7 g</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ オムレツ</p> <p>切干大根金平 山芋海鮮詰フライ</p> <p>エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.8 g</p>	<p>昭和の日</p>	<p>えびカツ 豚ロース味噌だれ焼</p> <p>マロニー和風炒め 黒酢肉団子</p> <p>エネルギー 356 kcal 蛋白質 31.4 g 食塩 3.1 g</p>	 	

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
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

- ・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。

### たけのこについて

春が旬の食材であるたけのこは、淡白な味わいでよく煮物などに使われています。たけのこには様々な栄養素が含まれています。食物繊維 便秘の予防や大腸がんのリスクを下げる可能性があるといわれています。カリウム 余分な塩分を水分と一緒に排出し、むくみや高血圧の予防効果が期待できます。チロシン ドーパミンを合成するのに必要で、幸せを感じるなど、脳を活性化させる働きがあります。たけのこにはえぐみ成分の一つであるシュウ酸が含まれています。これは水に溶けるためあく抜きをすることで減らすことができます。また、チロシンが酸化すると苦みや渋みが増すので時間が経つほどあくが強くなります。そのため、できるだけ早く下ごしらえするのがおすすめです。



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

