



# 5月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金 1	土 2
 <p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p> <p>農林水産省</p>				<b>鯖塩焼</b> <b>七福米入ごはん</b> 竹輪天ぷら 筍しゅうまい 蓮根金平（カレー風味） 鶏つくね	<b>赤魚ムニエル</b> <b>鶏唐揚</b> 大根・竹輪煮 海鮮シューマイ
				エネルギー 397 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.3 g
4	5	6	7	8	9
<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	<b>振替休日</b>	<b>豚肉生姜焼</b> <b>アジフライ</b> 五目ひじき煮 南瓜煮	<b>焼き鳥</b> <b>いかフライ</b> ビーフンソテー 海鮮チヂミ	<b>ヒレカツ</b> <b>ホッケ塩焼</b> 里芋・さつま煮 海鮮シューマイ
			エネルギー 407 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 337 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.7 g
11	12	13	14	15	16
<b>ビーフメンチカツ</b> <b>銀ヒラス西京漬焼</b> チャプチェ 厚揚げ生姜焼	<b>炭火つくね焼</b> <b>えび大葉チーズフライ</b> 大根・竹輪煮 厚焼玉子	<b>トマト煮込みハンバーグ</b> <b>オムレツ</b> マロニー和風炒め あじフライ	<b>鶏竜田揚げ</b> <b>白身魚味噌漬焼</b> ポテトカレー風味金平 がんも煮	<b>豚すき煮</b> <b>焼豆腐煮</b> メンマ中華麺炒め コロッケ	<b>赤魚味噌漬焼</b> <b>ハムカツ</b> もやしカレー炒め 黒酢肉団子
エネルギー 389 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 313 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 2.8 g
18	19	20	21	22	23
<b>ローズとんかつ</b> <b>塩ます</b> マロニー中華炒め こんにゃく煮	<b>鶏照焼</b> 菜の花からし和えコロッケ 切干大根煮 厚揚げ生姜焼	<b>さばみそ漬焼</b> <b>竹輪天ぷら</b> 蓮根入りつくね焼 金平牛蒡 厚焼玉子	<b>豚肉みそだれ焼</b> <b>アジフライ</b> がんも・ふき煮物 南瓜煮	<b>ぶりてり焼</b> <b>五目炊込ごはん</b> 春巻 五目ひじき煮 照焼つくね	<b>焼き鳥</b> <b>銀鮭みそメンチ</b> チャプチェ 海鮮シューマイ
エネルギー 402 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 2.6 g
25	26	27	28	29	30
<b>白身魚ムニエル</b> <b>鶏唐揚</b> 切干大根金平 厚揚げ生姜焼	<b>ヒレカツ</b> <b>エビフライ</b> 野菜つくね巻 蓮根金平（カレー風味） さつま揚げ生姜焼	<b>えびカツ</b> <b>豚ローズ味噌だれ焼き</b> ウインナー チャプチェ がんも煮	<b>チキンソテー</b> <b>トマト野菜ソース</b> 法蓮草入り玉子焼 ポテト金平 山芋海鮮詰フライ	<b>鯖塩焼</b> <b>四川しゅうまい</b> ささみフライ 大根・竹輪煮 南瓜煮	<b>さわらバジル風味焼</b> <b>中華ラビオリ</b> ビーフンソテー 照焼つくね
エネルギー 413 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 31.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.8 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
	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。

### グレープフルーツについて

爽やかで甘酸っぱいグレープフルーツは低カロリーで水分が多く、ビタミンCが豊富で美容や腸内環境の改善などさまざまな効果が期待されています。  
イノシトールは肝臓の機能を正常に保ち、過剰な脂肪がたまるのを抑え、成人病を防ぐとされています。また、うつ病やパニック障害の改善に役立つ働きがある栄養素といわれています。  
リモネンには免疫細胞を活性化させ免疫力を高めてくれる作用があります。また、身体の代謝機能を高め、脂肪燃焼やストレス解消に役立ちます。  
ほのかな苦み成分であるナリンギンは食欲の抑制作用があり満腹感を早める働きがあります。  
グレープフルーツは栄養豊富ですが、高血圧の薬などの効果を強く出してしまうので薬を服用している場合は注意しましょう。

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

