



5月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
 <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>				<p>1</p> <p>アジフライ 七福米入ごはん</p> <p>豚ロース味噌だれ焼 蓮根金平（カレー風味） がんも煮</p> <p>エネルギー 362 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.8 g</p>
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>鶏唐揚 法蓮草入り玉子焼</p> <p>五目ひじき煮 南瓜煮</p> <p>エネルギー 380 kcal 蛋白質 12.3 g 食塩 3.3 g</p>	<p>チーズソース入りハンバーグ エビフライ</p> <p>ビーフソテー 海鮮チヂミ</p> <p>エネルギー 407 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 2.5 g</p>
11	12	13	14	15
<p>牛肉入りコロッケ タンドリーチキン</p> <p>オムレツ チャプチェ 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 401 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ぶりてり焼 ハムバーコンフライ</p> <p>大根・竹輪煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 395 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.0 g</p>	<p>チキンたれ焼 いかフライ</p> <p>マロニー和風炒め こんにゃく煮</p> <p>エネルギー 343 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.3 g</p>	<p>豚肉生姜焼 白身魚フライ</p> <p>ポテトカレー風味金平 がんも煮</p> <p>エネルギー 429 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.1 g</p>	<p>チキンカツ ホッケ塩焼</p> <p>メンマ中華麺炒め ねぎ玉子</p> <p>エネルギー 405 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.8 g</p>
18	19	20	21	22
<p>鯖塩焼 牛肉メンチカツ</p> <p>マロニー中華炒め こんにゃく煮</p> <p>エネルギー 395 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ロースとんかつ 銀ヒラス西京漬焼</p> <p>切干大根煮 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 422 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.9 g</p>	<p>鶏味噌漬焼 チーズソースポテト包み揚</p> <p>金牛牛蒡 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 366 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.6 g</p>	<p>メンチカツ 赤魚みりん醤油漬焼</p> <p>がんも・ふき煮物 南瓜煮</p> <p>エネルギー 397 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ハンバーグ 五目炊込ごはん</p> <p>オムレツ 五目ひじき煮 ミニアジフライ</p> <p>エネルギー 408 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 3.3 g</p>
25	26	27	28	29
<p>さわらてり焼 ハムカツ</p> <p>切干大根金平 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 347 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.8 g</p>	<p>えびカツ 四川しゅうまい</p> <p>つくね焼 蓮根金平（カレー風味） さつま揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 358 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.5 g</p>	<p>豚肉みそだれ焼 コーンフライ</p> <p>チャプチェ がんも煮</p> <p>エネルギー 447 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ヒレカツ 白身魚塩焼</p> <p>ポテト金平 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 343 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.6 g</p>	<p>鶏竜田揚げ とうふステーキ</p> <p>大根・竹輪煮 南瓜煮</p> <p>エネルギー 515 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.2 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	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

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プ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。



- ・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。

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