



6月 さくらランチ 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 切干大根メンマ炒め コーンさつま焼	豚肉生姜焼 アジフライ たけのこ昆布煮 厚焼玉子	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ チャプチェ こんにゃく煮	ロースとんかつ イカ味噌漬焼 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼	鯖塩焼 七福米入ごはん ささみフライ 金平牛蒡 黒酢肉団子	ビーフメンチカツ 白身魚西京漬焼 焼きそば がんも煮
エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.4 g
8	9	10	11	12	13
鶏照焼 ブラックカレーコロケ マロニー中華炒め 南瓜煮	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 メンマ中華麺炒め がんも煮	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 五目ひじき煮 山芋海鮮詰フライ	鶏竜田揚げ ます塩焼 切干大根金平 こんにゃく煮	豚すき煮 焼豆腐煮 ビーフソテー 野菜コロケ	チキンソテー ホッケ塩焼 金平牛蒡 筍しゅうまい
エネルギー 469 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 320 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.6 g
15	16	17	18	19	20
ビーフメンチカツ 赤魚照焼 大根・竹輪煮 厚焼玉子	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ がんも・ふき煮物 海鮮チヂミ	さばみそ漬焼 かにしゅうまい 竹輪天ぷら 蓮根金平（カレー風味） 南瓜煮	ヒレカツ エビフライ つくね焼 ビーフソテー ねぎ玉子	ささみチーズカツ さわら照焼 マロニー和風炒め コーンさつま焼	焼き鳥 鮭タルタルメンチ チャプチェ 海鮮シューマイ
エネルギー 333 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 2.4 g
22	23	24	25	26	27
ロースとんかつ ます塩焼 金平牛蒡 ハムソテー	豚肉みそだれ焼 アジフライ メンマ野菜ソテー 厚焼玉子	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 切干大根金平 こんにゃく煮	ハンバーグ イタリアントマトソース オムレツ 蓮根ごま金平 山芋海鮮詰フライ	ぶり照焼 竹輪天ぷら しゅうまい 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼	チキンカツ ホッケ塩焼 チャプチェ 海鮮シューマイ
エネルギー 405 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.9 g
29	30	<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>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。</p>			
鶏味噌漬焼 トマトクリームフライ がんも・ふき煮物 さつま揚生姜焼	ホキムニエル 牛肉メンチカツ たけのこ昆布煮 厚焼玉子				
エネルギー 429 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.2 g				

びわについて

びわは旬が短いですが栄養価が高く甘くておいしい果物です。びわの名前は果実の形が古代に中国から日本に伝来した弦楽器「琵琶（びわ）」に似ていることからつけられたと言われています。びわには多くの品種があり、酸味が少なく糖度が高いものから種がない品種などもあります。糖質をはじめビタミンCやビタミンB群、鉄、亜鉛などが含まれており、その中でも食物繊維、カリウム、カロテノイドが豊富に含まれています。びわを食べることで、便秘の解消や生活習慣病の予防・改善、免疫機能の維持に役立つとされています。栄養が豊富なびわですが種にはアミグダリンという有害物質が含まれているので、種は絶対に食べないようにしましょう。

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

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