

6月 ゆりランチ 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
さわら照焼 ハムカツ 切干大根メンマ炒め 黒酢肉団子 エネルギー 387 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.3 g	ささみカツ ホッケ塩焼 たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 302 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.3 g	鶏照焼 野菜コロッケ チャプチェ こんにゃく煮 エネルギー 344 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 2.3 g	ハンバーグ ハム入りオムレツ 大根・竹輪煮 あじシソフライ エネルギー 382 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.7 g	えびカツ 七福米入ごはん 照焼つくね 四川しゅうまい 金平牛蒡 黒酢肉団子 エネルギー 426 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.8 g
8	9	10	11	12
チーズメンチカツ 赤魚てり焼 マロニー中華炒め 南瓜煮 エネルギー 380 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.7 g	鯖塩焼 ハムチーズフライ メンマ中華麺炒め 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 430 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.7 g	ロースとんかつ 平焼玉子 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 361 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.4 g	豚肉みそだれ焼 白身魚フライ 切干大根金平 こんにゃく煮 エネルギー 353 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.8 g	鶏唐揚 ホッケ塩焼 ビーフソテー 厚揚生姜焼 エネルギー 500 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.0 g
15	16	17	18	19
ハンバーグ 法蓮草オムレツ 大根・竹輪煮 野菜コロッケ エネルギー 366 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 2.8 g	チキンカツ 塩ます がんも・ひき煮物 海鮮チヂミ エネルギー 343 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.9 g	アジフライ 豚ロース味噌だれ焼 蓮根金平（カレー風味） 南瓜煮 エネルギー 370 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.0 g	メンチカツ イカ味噌漬焼 ビーフソテー ねぎ玉子 エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.2 g	ブリ照焼 チーズソース包みポテト揚げ マロニー和風炒め コーンさつま焼 エネルギー 394 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.1 g
22	23	24	25	26
鶏味噌漬焼 いかフライ 金平牛蒡 ハムソテー エネルギー 327 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 1.7 g	ヒレカツ 野菜豆腐焼 メンマ野菜ソテー さつま揚生姜焼 エネルギー 350 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 2.7 g	えびカツ タンドリーチキン 四川しゅうまい 切干大根金平 こんにゃく煮 エネルギー 362 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.8 g	豚肉生姜焼 コーンフライ 蓮根ごま金平 がんも煮 エネルギー 435 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.8 g	鶏唐揚げ オムレツ 五目ひじき煮 厚揚生姜焼 エネルギー 457 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.1 g
29	30			
鯖塩焼 ハムカツ がんも・ひき煮物 厚揚生姜焼 エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.9 g	チキンステーキ 春巻 たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 323 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2.6 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、カロチ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	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。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT



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