

6月 さくらランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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 エネルギー 431 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 4.0 g	豚肉生姜焼 アジフライ たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 424 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.9 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ チャブチェ 焼こんにゃく エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.0 g	ローズとんかつ イカ味噌漬焼 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 391 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 g	ささみカツ 七福米入ごはん あじ塩焼 ポテトカレー風味金平 オムレツ エネルギー 326 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.2 g	鯖塩焼 メンチカツ たけのこ土佐煮 厚焼玉子 エネルギー 427 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 4.0 g
9	10	11	12	13	14
チキンてり焼 いかカツ マロニー中華炒め 南瓜煮 エネルギー 454 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 9.3 g	豚ローズ味噌だれ焼 アジフライ いか中華麺炒め さつま揚げ煮 エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.0 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ がんも・たけのこ煮 山芋海鮮詰フライ エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.7 g	鶏竜田揚げ ます塩焼 切干大根金平 焼こんにゃく エネルギー 425 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.3 g	豚すき煮 魚の照焼 ビーフンソテー 野菜コロケ エネルギー 375 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.7 g	ヒレカツ 鯖みりん醤油漬焼 たけのこ土佐煮 厚焼玉子 エネルギー 409 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.7 g
16	17	18	19	20	21
えびカツ タンドリーチキン 五目ひじき煮 ねぎ玉子 エネルギー 398 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.0 g	シルバー西京漬焼 春巻 がんも・ふき煮物 黒酢肉団子 エネルギー 349 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.2 g	鯖の味噌煮 かにしゅうまい 竹輪天ぷら 蓮根金平（カレー風味） 焼こんにゃく エネルギー 378 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.9 g	チキンカツ ホッケ塩焼 ビーフンソテー 海鮮シューマイ エネルギー 357 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.3 g	ヒレカツ・エビフライ つくね大葉巻 ポテト金平 魚みりん醤油焼 エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.9 g	炭火つくね焼 鯖みそメンチカツ 大根・竹輪煮 厚焼玉子 もち麦ご飯 エネルギー 857 kcal 蛋白質 35.8 g 食塩 3.7 g
23	24	25	26	27	28
鶏竜田揚げみぞれあんかけ いか味噌漬焼 がんも・人参煮 オムレツ エネルギー 400 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 4.1 g	メンチカツ（チーズソース） ぶり照焼 メンマ野菜ソテー 海鮮シューマイ エネルギー 410 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.1 g	さば竜田揚げ チキンソテー 黒酢ソース 四川しゅうまい 切干大根金平 焼こんにゃく エネルギー 331 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.5 g	カルボナーラソースハンバーグ オムレツ 蓮根ごま金平 えびカツ エネルギー 474 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.5 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 382 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.5 g	梅紫蘇チキンカツ あじ塩焼 チャブチェ 厚焼玉子 エネルギー 407 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.6 g
30					
シルバー西京漬焼 春巻 がんも煮・たけのこ煮 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 330 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.1 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	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

～ 梅について ～

人間の体はミネラルと呼ばれる栄養素が不足すると、バランスを崩して様々な病気を引き起こしてしまいます。梅には体に必要なミネラルなどが豊富に含まれています。クエン酸は細菌の増殖を抑制する効果や、体内で糖をエネルギーに変えて疲労を回復する効果があり、疲れにくい体づくりに役立ちます。

また、梅干しは酸っぱいですが、アルカリ性の食品なので、酸性になりがちな体内の酸性とアルカリ性のバランスを保つのを助けてくれます。

抵抗力や免疫力がアップするので、病気になりにくくなります。

- ・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。



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