


5月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
<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。 ・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> 				<p>豚カツわさびソース</p> <p>オムレツ 焼売 がんも・竹輪煮 鶏肉八幡巻</p> <p>エネルギー 374 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.8 g</p>
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	<p>鯖塩焼 ごぼうメンチカツ ロール玉子 たこさつま・がんも煮</p> <p>エネルギー 370 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.3 g</p>	<p>フライドチキン 七福米入ごはん</p> <p>豆腐野菜焼 金平牛蒡 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 453 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.9 g</p>
11	12	13	14	15
<p>ピザコロッケ 味噌ハンバーグ マロニー和風炒め</p> <p>エネルギー 333 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 2.5 g</p>	<p>鶏味噌漬焼 梅ひじき豆腐カツ 切干大根炒め</p> <p>エネルギー 425 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.2 g</p>	<p>豚肉生姜焼 いか野菜カツ がんも・竹輪煮</p> <p>エネルギー 482 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 3.8 g</p>	<p>メンチカツ 野菜おろしソース</p> <p>いかステーキ 蓮根胡麻金平 こんにやくステーキ</p> <p>エネルギー 354 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.2 g</p>	<p>鮭ムニエル 揚餃子 五目ひじき煮</p> <p>エネルギー 440 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.7 g</p>
18	19	20	21	22
<p>ささみカツわさびソース 鮭バーグ 枝豆がんも煮</p> <p>エネルギー 466 kcal 蛋白質 30.6 g 食塩 3.3 g</p>	<p>豆腐野菜バーグ チンジャオロースフライ ピーマンたらこソテー</p> <p>エネルギー 326 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 3.6 g</p>	<p>牛カツ 赤魚塩焼 金平牛蒡</p> <p>エネルギー 387 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.0 g</p>	<p>カレーメンチカツ 鯖ソテー かに焼売 マロニー中華炒め</p> <p>エネルギー 464 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p>鶏たれ焼 いかフライ 筍・ふき煮</p> <p>エネルギー 371 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.7 g</p>
25	26	27	28	29
<p>えびカツ 鮭ソテー もち巾着煮</p> <p>エネルギー 330 kcal 蛋白質 35.0 g 食塩 2.0 g</p>	<p>豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ メンマ野菜ソテー</p> <p>エネルギー 424 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>鶏唐揚 豆腐野菜焼 蓮根胡麻金平</p> <p>エネルギー 399 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.5 g</p>	<p>鯖みりん醤油漬焼 チキンバーグ えび春巻 マロニー和風炒め</p> <p>エネルギー 379 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.5 g</p>	<p>牛肉コロッケ 五目炊込ごはん</p> <p>チキンステーキ ポテト金平</p> <p>エネルギー 443 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 3.0 g</p>

昆布の効果

昆布の1/3は、食物繊維。昆布のネバネバ成分の水溶性食物繊維が、糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロールを溜まりにくくしてくれます。

甲状腺ホルモンが不足すると、肌がカサカサしやすくなります。甲状腺ホルモンの原料となるヨウ素が豊富に含まれており、適度な摂取は、肌の新陳代謝を活性化します。

昆布料理といえば、煮物が思い浮かびますが、お手軽に摂取したい方には、とろろ昆布をおすすめします。味噌汁や、うどん、そばなどに加えて、昆布を積極的に摂取してみてください。

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	—
	【8日(金)】 普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	【29日(金)】 普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

新型コロナウイルスの影響により、食材の入手が困難となっております。
 つきましては献立表とは異なるお弁当でお届けする場合がございますので、
 お客様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。



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