



6月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
メンチカツ 鮭ソテー もち巾着煮	豆腐野菜ハンバーグ ハムポテトフライ メンマ野菜ソテー	フライドチキン いか味噌漬焼 大根金平	照りマヨコロッケ 鱈ソテー がんも・竹輪煮	鶏味噌漬焼 七福米入ごはん 梅豆腐カツ 金平牛蒡
エネルギー 384 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.6 g
8	9	10	11	12
豚カツ オムレツ ビーフソテー	ハンバーグ 白身魚フライ 五目ひじき煮	豚肉味噌だれ焼 人参天ぷら 筍煮	チキンたれ焼 いかフライ たこさつま・がんも煮	鮭塩焼 チンジャオロースフライ ポテト金平
エネルギー 340 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 4.5 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.6 g
15	16	17	18	19
カレーメンチカツ 鮭ハンバーグ 絹揚・花さつま煮	チキン竜田 野菜豆腐焼 切干大根炒め	牛肉コロッケ チキンステーキ 筍昆布煮	サーモンフライ 豚ロースたれ焼 蓮根胡麻金平	チーズつくね焼 まぐろソテー 金平牛蒡
エネルギー 428 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 323 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.8 g
22	23	24	25	26
鯖みりん醤油漬焼 揚餃子 枝豆がんも煮	豚肉生姜焼 いかカツ 大根金平	鶏味噌漬焼 野菜コロッケ ポテト金平	鱈ソテー ヒレカツ マロニー中華炒め	カレーコロッケ 五目炊込ごはん 鶏野菜つくね 筍煮
エネルギー 444 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 3.0 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。 ・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>		
鶏唐揚 野菜豆腐焼 もち巾着煮	ハンバーグ ベーコンマスタードフライ メンマ野菜ソテー			

生姜と新生姜



見た目は違いますが同じもの。新生姜を数か月貯蔵させ水分を抜くと、私たちがよく目にする茶色い生姜が出来上がります。

新生姜は初夏に出回ります。お寿司の隣にあるガリも、新生姜。スライスしてサッと茹で甘酢に漬けるだけ。茎の付け根が鮮やかな紅色をしているので、一緒に漬けるときれいなピンク色に染まります。

どちらも成分はあまり変わりません。今の時季しか味わえない新生姜を楽しんでみてはいかがでしょうか？

献立表は、おかずのみの栄養素の数値です。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	—
	【5日(金)】 普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	【26日(金)】 普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g



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

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。誠に申し訳ございませんがご了承いただけますようお願い申し上げます。

