

5月 ゆりランチ 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> ○ </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">憲法記念日</p>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> ○ </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">みどりの日</p>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> ○ </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">こどもの日</p>	<p>鯖味噌漬焼 ささみフライ さつま揚げ・がんも煮</p>	<p>鶏照焼 七福米入ごはん いかカツ 大根金平</p>
			<p>エネルギー 378 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.6 g</p>	<p>エネルギー 418 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.8 g</p>
10	11	12	13	14
<p>カレー包みメンチカツ 鮭ハンバーグ もち巾着・人参さつま煮</p>	<p>チキンカツ いか味噌漬焼 筍エリンギ中華炒め</p>	<p>牛肉入コロッケ ハムステーキ 鶏野菜つくね焼 蓮根胡麻金平</p>	<p>ハンバーグ えびフライ ポテト金平</p>	<p>豚カツ 鯖照焼 金平牛蒡</p>
<p>エネルギー 434 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.2 g</p>	<p>エネルギー 348 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p>エネルギー 367 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.7 g</p>	<p>エネルギー 390 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p>エネルギー 354 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.8 g</p>
17	18	19	20	21
<p>鶏唐揚 玉子焼 マロニー中華炒め</p>	<p>豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め</p>	<p>豚カツ 玉子ロール 五目ひじき煮</p>	<p>チキンステーキ いかメンチカツ 枝豆がんも煮</p>	<p>キャベツメンチカツ ぶりスパイスソテー かに焼売 ピーマンたらこソテー</p>
<p>エネルギー 438 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.9 g</p>	<p>エネルギー 408 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.6 g</p>	<p>エネルギー 365 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 3.3 g</p>	<p>エネルギー 420 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.4 g</p>	<p>エネルギー 492 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.4 g</p>
24	25	26	27	28
<p>ハンバーグ えびフライ オムレツ マロニー和風炒め</p>	<p>えびカツ 豚ロースたれ焼 金平牛蒡</p>	<p>鶏竜田揚 いか味噌漬焼 蓮根胡麻金平</p>	<p>鯖みりん醤油漬焼 春巻 ポテト金平</p>	<p>牛すき焼き風フライ 五目炊込ごはん ハムステーキ 塩ます焼 メンマ野菜ソテー</p>
<p>エネルギー 348 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.0 g</p>	<p>エネルギー 311 kcal 蛋白質 28.6 g 食塩 2.4 g</p>	<p>エネルギー 401 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 2.8 g</p>	<p>エネルギー 472 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.9 g</p>	<p>エネルギー 352 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.6 g</p>
31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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、お早め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> </div>			
<p>鶏味噌漬焼 白身魚フライ さつま揚げ・がんも煮</p>				
<p>エネルギー 407 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 3.3 g</p>				

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
	【7日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【28日(金)】 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