

6月 ゆりランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4																																												
	メンチカツ 赤魚ソテー メンマ野菜ソテー	豆腐野菜ハンバーグ 鰯なめろうフライ 大根金平	鶏唐揚 いか味噌漬焼 もち巾着煮	ヒレカツ 七福米入ごはん ほっけ塩焼 金平牛蒡																																												
	エネルギー 372 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 4.0 g																																												
チキンカツ 玉子焼 ビーフンソテー	ハンバーグ えびフライ 五目ひじき煮	鯖西京味噌漬焼 カレーコロッケ 筍昆布煮	チキン照焼 いかフライ さつま揚・がんも煮	鮭ムニエル 春巻 ポテト金平																																												
エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.9 g																																												
カレー包みメンチカツ 鯖ソテー 絹揚・花さつま煮	梅しそチキンカツ 玉子ロール 切干大根炒め	豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 筍昆布煮	チーズ入つくね焼 鯖竜田揚 蓮根胡麻金平	白身魚西京漬焼 キーマカレーコロッケ つくね野菜巻 金平牛蒡																																												
エネルギー 414 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 4.3 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.4 g																																												
鯖みりん醤油漬焼 ハムカツ 海鮮焼売 枝豆がんも煮	牛肉コロッケ 野菜つくね焼 大根金平	チキンステーキ 白身魚フライ 筍・心ぎ煮	えびカツ チーズオムレツ つくね焼 ポテト金平	豚カツ 五日炊込ごはん いか味噌漬焼 マロニー中華炒め																																												
エネルギー 413 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー 319 kcal 蛋白質 28.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.4 g																																												
鶏竜田揚 鰯塩焼 もち巾着煮	ハンバーグ えびフライ メンマ野菜ソテー	豚肉生姜焼 梅ソース入コロッケ 蓮根胡麻金平	<div data-bbox="949 1254 1484 1646" data-label="Text"> <p>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。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">白米</td> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>412kcal</td> <td>7.0g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">七福米</td> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.7g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>【4日(金)】 普通</td> <td>407kcal</td> <td>7.2g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>480kcal</td> <td>8.6g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">炊込</td> <td>小盛</td> <td>328kcal</td> <td>6.0g</td> <td>1.4g</td> </tr> <tr> <td>【25日(金)】 普通</td> <td>416kcal</td> <td>7.6g</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>503kcal</td> <td>9.2g</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table> </div>				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	—	【4日(金)】 普通	407kcal	7.2g	—	大盛	480kcal	8.6g	—	炊込	小盛	328kcal	6.0g	1.4g	【25日(金)】 普通	416kcal	7.6g	1.6g	大盛	503kcal	9.2g	2.0g
		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	—																																												
	【4日(金)】 普通	407kcal	7.2g	—																																												
	大盛	480kcal	8.6g	—																																												
炊込	小盛	328kcal	6.0g	1.4g																																												
	【25日(金)】 普通	416kcal	7.6g	1.6g																																												
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g																																												
エネルギー 402 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.6 g																																														

とうもろこし

とうもろこしには、そのまま食べる以外にも、様々な用途があります。飼料やサラダ油はもちろんのこと、でんぷんから作られるコーンスターチは製紙や繊維ののりづけなどに利用されています。

でんぷんを発酵させて作られるエタノールはバイオ燃料に使われています。さらに、収穫後の葉や茎は堆肥に、実をはずした軸は建材やきのこ栽培の用土になります。

粒の根元は栄養豊富！！

胚芽の部分にはビタミンB₁、B₂、E、食物繊維、鉄、亜鉛などといった栄養が多く含まれています。ナイフなどで実をこぞぎ落とすと、せっかくの部分が無駄になることになるので、はずすときは丁寧に。



- ・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。

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