

5月 ゆりランチ 献立表



| 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 |
|---|---|--|---|---|
| ハンバーグ アジフライ 筍エリンギ中華炒め 煮魚 エネルギー 395 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.5 g | <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> 憲法記念日 | <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> みどりの日 | <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> こどもの日 | 鯖味噌漬焼 ハムチーズフライ 七福米入ごはん マロニー中華いため えび揚げ団子 エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.2 g |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ロースとんかつ オムレツ がんも・竹輪煮 しゅうまい エネルギー 449 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.9 g | 鶏唐揚げ 玉子焼 ポテト金平 こんにゃくステーキ エネルギー 481 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.5 g | 牛肉入りコロック タンドリーチキン 蓮根ごま金平 南瓜煮 エネルギー 353 kcal 蛋白質 11.7 g 食塩 2.6 g | ハンバーグ(卵黄ソース入) えび大葉チーズフライ イカ入野菜いため シーフードステーキ エネルギー 403 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.2 g | ハムベーコンフライ シルバーのソテー もち巾着・人参煮 海老クランキー エネルギー 360 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.0 g |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| チキンカツ 赤魚味噌焼 マロニー中華いため エネルギー 371 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.0 g | メンチカツ(チーズ入り) 鮭ハンバーグ 金平牛蒡 しゅうまい エネルギー 439 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.3 g | ヒレカツ 玉子ロール焼 五目ひじき煮 エネルギー 372 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.3 g | チキンたれ焼 アジフライ たこさつま・がんも煮 フランクソテー エネルギー 449 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.5 g | 豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ 蓮根金平(カレー風味) 厚焼玉子 エネルギー 392 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 2.6 g |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 鯖塩焼 ベーコンマスタードフライ マロニー和風いため エネルギー 414 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.4 g | 鶏竜田揚げ いか味噌漬焼き もち巾着・人参煮 厚揚生姜焼 エネルギー 443 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 2.5 g | 白身魚フライ つくね焼き(カレーソース入り) ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 232 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 2.3 g | えびカツ 和風豆腐ハンバーグ 蓮根ごま金平 シーフードステーキ エネルギー 356 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 2.9 g | ヒレカツ 赤魚塩焼 五目炊込ごはん イカ入野菜いため 海老クランキー エネルギー 340 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.4 g |
| 30 | 31 | <ul style="list-style-type: none"> ・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>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> | | |
| ハンバーグ エビフライ ひじき入り厚焼煮 こんにゃくステーキ エネルギー 391 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.6 g | 鶏照焼 グラタンコロッケ 大根金平 玉こん煮 エネルギー 398 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.1 g | | | |

疲労回復に効く食材とは？

手軽に疲労回復に効果がある食材でお勧めは、近年アスリートが積極的に食べる事で有名な鶏むね肉です。

これには疲労回復に効果があるイミダゾールペプチドを多く含み、酸化ストレスを緩和する作用があります。イミダゾールペプチドは水溶性なのでスープなど汁ごと食べると効果的です。

その他、サバやさんまの缶詰も手軽に使える食材です。良質な蛋白質とDHA、EPAを多く含み血流の改善に効果があります。あわせて緑黄色野菜を食べると、より効果が上がります。

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 |
| | 【6日(金)】普通 | 407kcal | 7.2g |
| | 大盛 | 480kcal | 8.6g |
| 炊込 | 小盛 | 328kcal | 6.0g |
| | 【27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