

4月 ゆりランチ 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
牛肉コロケ 野菜つくね巻 ひじき入り厚揚・人参煮 いかもろこし焼	チーズ入りつくね焼 パーコンマスタードフライ たけのこ昆布煮 南瓜煮	鶏竜田揚げ 白身魚塩焼 金平牛蒡 焼こんにゃく	ヒレカツ 玉子ロール焼 ポテト金平 さつま揚	豚肉みそだれ焼 七福米入ごはん チーズ入りコロケ 蓮根金平 厚焼玉子
エネルギー 353 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 348 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 12.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.3 g
10	11	12	13	14
えびカツ タンドリーチキン さつま揚・がんも煮 黒酢肉団子	鯖塩焼 チキン野菜ロールフライ マロニー中華炒め ハムステーキ	ロースとんかつ 海鮮ステーキ 切干大根ピリ辛金平 しゅうまい	ハンバーグ エビフライ 蓮根ごま金平 南瓜煮	さわら大葉チーズフライ 鶏つくね焼 肉野菜炒め 焼きフランク
エネルギー 335 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.0 g
17	18	19	20	21
チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ マロニー和風炒め 厚焼玉子	赤魚オイルソース焼 ベーコントマトフライ 金平牛蒡 厚揚生姜焼	豚肉生姜焼 白身魚フライ イカ入野菜炒め いかもろこし焼	ホキムニエル メンチカツ 蓮根金平 焼こんにゃく	チキンたれ焼 いかカツ ポテト金平 ハムステーキ
エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.3 g
24	25	26	27	28
シルバーオイルソース焼 カレーコロケ ビーフンソテー 鶏野菜つみれ焼	ささみカツ さわらソテー たけのこ昆布煮 焼きはんぺん	えび大葉チーズフライ 鯖塩焼 白滝挽肉炒め 黒酢肉団子	ハンバーグ エビフライ 切干大根炒め煮 さつま揚	チキンたれ焼 五目炊込ごはん いかカツ 五目ひじき煮付け 厚揚生姜焼
エネルギー 389 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g

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	—
	普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

- 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。

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。

⚠ 期間限定メニュー休止のお知らせ

いつもご愛顧いただきありがとうございます。

毎月の「期間限定メニュー」ですが人手不足により

しばらくの間、販売を休止させていただきます。

販売再開の際は、改めてご案内させていただきますので

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