



# 5月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
豚肉みそだれ焼 白身魚フライ  イカ入野菜炒め さつま揚	鯖みりん醤油漬焼 チーズソースポテト包み揚  マロニー和風炒め しゅうまい	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>憲法記念日</p> </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>みどりの日</p> </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>こどもの日</p> </div> </div>		
エネルギー 370 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.5 g			
8	9	10	11	12
ヒレカツ 白身魚塩焼  がんも・蓮根煮 いかもろこし焼	鶏竜田揚げ 玉子ロール  ポテト金平 焼こんにゃく	牛肉入りコロッケ タンドリーチキン  たけのこ昆布煮 南瓜煮	えびカツ 豆腐野菜ハンバーグ  大根・竹輪煮 厚焼玉子	さわらみりん醤油漬焼 チキンロールフライ  蓮根金平 いか小判
エネルギー 377 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.1 g
15	16	17	18	19
チキンカツ あじ塩焼  筍エリンギ中華炒め オムレツ	ホキのソテー トマトメンチカツ  切干大根ピリ辛金平 焼はんぺん	ロースとんかつ 海鮮さつま揚  ポテト金平 厚揚生姜焼	ハンバーグ いかカツ  たこさつま・がんも煮 フランクソテー	豚肉みそだれ焼 枝豆フライ  金平牛蒡 ねぎ玉子
エネルギー 361 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 348 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.3 g
22	23	24	25	26
赤魚味噌漬焼 カレーコロッケ  マロニー中華炒め 厚揚生姜焼	鯖西京漬焼 春巻  絹揚・人参煮 黒酢肉団子	鶏唐揚げ 平焼玉子  蓮根ごま金平 いかもろこし焼	えび大葉チーズフライ つくね焼  ビーフソテー 南瓜煮	豚肉生姜焼 五目炊込ごはん  白身魚フライ イカ入野菜炒め 厚焼玉子
エネルギー 358 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.7 g
29	30	31	<p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p> <p>農林水産省</p>	
ハンバーグ エビフライ  ひじき入り厚揚・れんこん煮 焼こんにゃく	鶏味噌漬焼 鮭マヨメンチ  切干大根ピリ辛金平 がんも煮	メンチカツ 鯖塩焼  たけのこ昆布煮 厚焼玉子		
エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.8 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
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

- ・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。

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