



6月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
			カレーコロッケ ホキムニエル 蓮根ごま金平 焼きはんぺん エネルギー 336 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 3.2 g	ロースとんかつ 七福米入ごはん ヒラス塩焼 金平牛蒡 オムレツ エネルギー 307 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.6 g
チキンカツ 玉子焼 がんも・竹輪煮 いかもろこし焼 エネルギー 386 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.3 g	ハンバーグ エビフライ 五目ひじき煮付け 南瓜煮 エネルギー 396 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.4 g	さわらみりん醤油漬焼 春巻 たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 322 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.4 g	えびカツ 白身魚のソテー ビーフソテー 黒酢肉団子 エネルギー 339 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.2 g	チキンてり焼 アスパラ・コンソメ・ミートソース ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 363 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 4.3 g
メンチカツ タンドリーチキン マロニー中華炒め かにしゅうまい エネルギー 406 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.0 g	チーズ入りつくね焼 いかキャベツカツ 切干大根ピリ辛金平 焼こんにゃく エネルギー 344 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.4 g	豚肉みそだれ焼 白身魚フライ 蓮根ごま金平 厚焼玉子 エネルギー 363 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.0 g	シルバーみりん醤油漬焼 えびマヨフライ イカ入野菜炒め 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 414 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 2.9 g	チキン竜田揚 あじ塩焼 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 393 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.1 g
えびチーズ大葉フライ つくね焼 たけのこ昆布煮 焼きはんぺん エネルギー 360 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.4 g	梅しそ包みメンチカツ さつま揚げ焼 五目ひじき煮付け 焼こんにゃく エネルギー 359 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 3.8 g	ハンバーグ ポテトチーズ包みフライ 切干大根煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 378 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 3.7 g	チキン味噌漬焼 枝豆フライ ポテト金平 オムレツ エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.2 g	牛肉コロッケ 五目炊込ごはん 和風豆腐野菜ハンバーグ 大根・竹輪煮 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 329 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.1 g
鶏唐揚げ ヒラス塩焼 ひじき入り厚揚げ・人参煮 南瓜煮 エネルギー 390 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 2.9 g	さわら味噌漬焼 春巻 メンマ野菜ソテー いかもろこし焼 エネルギー 417 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.9 g	ヒレカツ ホッケ塩焼 金平牛蒡 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 345 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.4 g	鯖塩焼 鶏肉野菜巻フライ たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 354 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.6 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ 蓮根金平 南瓜煮 エネルギー 382 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.5 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。

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

