



4月 ゆりランチ 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
アジフライ 豚肉根菜塩だれ炒め マロニー中華炒め オムレツ エネルギー 455 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.8 g	鶏照焼 野菜コロック 切干大根金平 焼こんにやく エネルギー 416 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.2 g	ハムベーコンフライ 塩ます ポテト金平 厚揚生姜焼 エネルギー 359 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.7 g	えびカツ 玉子ロール焼 金平牛蒡 四川焼売 エネルギー 367 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.9 g	ハンバーグ 七福米入ごはん 白身魚チーズフライ がんも・竹輪煮 オムレツ エネルギー 422 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 4.1 g
8	9	10	11	12
白身魚フライ 野菜巻きつくね焼 いか中華麺炒め ねぎ玉子 エネルギー 395 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.3 g	鶏の唐揚げ 白身魚塩焼 たけのこ昆布煮 さつま揚生姜たれ エネルギー 349 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.2 g	鯖味噌漬焼 えび大葉チーズフライ 金平牛蒡 焼こんにやく エネルギー 386 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.6 g	ヒレカツ 鮭塩焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 364 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.4 g	豚肉みそだれ焼 野菜コロック 蓮根金平（カレー風味） 焼きはんぺん エネルギー 380 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.3 g
15	16	17	18	19
メンチカツ お好み海鮮ステーキ 大根・竹輪煮 照焼つくね エネルギー 367 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩 4.2 g	チキンたれ焼 いかキャベツカツ マロニー中華炒め ハムステーキ エネルギー 376 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.5 g	ロースとんかつ あじつみれ焼 いか中華麺炒め がんも煮 エネルギー 450 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 4.1 g	ハンバーグ エビフライ 蓮根ごま金平 南瓜煮 エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 2.9 g	鶏竜田揚げ 白身魚塩焼 ポテトカレー風味金平 厚焼玉子 エネルギー 447 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.8 g
22	23	24	25	26
えびカツ タンドリーチキン さつま揚・がんも煮 いかもろこし焼 エネルギー 370 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.0 g	メンチカツ（チーズソース入） ヒラスみりん醤油焼 金平牛蒡 厚揚生姜焼 エネルギー 364 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.4 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ 切干大根金平 焼きはんぺん エネルギー 390 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ 蓮根金平（カレー風味） 焼こんにやく エネルギー 363 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.0 g	牛肉コロック 五目炊込ごはん 赤魚てり焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 355 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.3 g
29	30	<div data-bbox="699 1344 1460 1590" data-label="Text"> <p>グリーンピース えんどうの未熟果、グリーンピースは炒飯や焼売の彩りというイメージがありますが、さやえんどうと同様栄養価の高い野菜です。缶詰や冷凍食品として1年中流通していますが、やはり春から初夏の旬の味いは格別。たっぷり使った炒め物やスープがおすすめです。</p> <p>茹で方 塩を少々入れた水にグリーンピースを入れ火をかけ、沸騰したら中火で2〜3分茹でる。急に冷ますとしわが寄るので、ゆで汁に水を細く流し入れながらゆっくり冷ますこと。</p> </div>		
 昭和の日 ハンバーグ（みそだれ） エビフライ 肉野菜炒め ねぎ玉子 エネルギー 423 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.4 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



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索

農林水産省