



6月 ゆりランチ 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ハンバーグ エビフライ 切干大根メンマ炒め いかもろこし焼	チキンカツ 塩ます 五目ひじき煮 南瓜煮	えびカツ 照焼つくね たけのご昆布煮 厚揚げ生姜焼	鯖味噌漬焼 春巻 蓮根金平(カレー風味) さつま揚げ	チキンてり焼 七福米入ごはん 鮭タルタルソースフライ ポテトカレー風味金平 オムレツ
エネルギー 373 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.9 g
10	11	12	13	14
メンチカツ イカ味噌漬焼 マロニー中華炒め 南瓜煮	チーズ入りつくね焼 サーモンフライ 切干大根金平 焼こんにゃく	ロースとんかつ 平焼玉子 いか中華麺炒め がんも煮	豚肉きのこねぎ塩炒め 白身魚フライ 蓮根ごま金平 焼きはんぺん	チキン竜田揚 イカ味噌漬焼 金平牛蒡 ハムソテー
エネルギー 341 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.3 g
17	18	19	20	21
チキン味噌漬焼 ハムチーズフライ たこさつま・がんも煮 厚焼玉子	キャベツメンチカツ 塩ます 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼	豚根菜ねぎみそ炒め 野菜コロッケ マロニー和風炒め オムレツ	牛肉コロッケ 和風豆腐野菜ハンバーグ 蓮根金平 ハムソテー	鯖塩焼 えび大葉チーズフライ ポテト金平 しゅうまい
エネルギー 419 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.5 g
24	25	26	27	28
豚肉みそだれ焼 白身魚フライ 絹揚・人参煮 焼きはんぺん	ヒレカツ 野菜豆腐焼 メンマ野菜ソテー いかもろこし焼	ハンバーグ エビフライ いか中華麺炒め 南瓜煮	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼	さわらみりん醤油漬焼 五目炊込ごはん ハムベーコンフライ 切干大根メンマ炒め 黒酢肉団子
エネルギー 396 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.8 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。



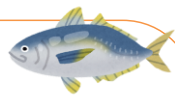
御料理 **武蔵野**
(協同組合武蔵野給食センター)



TEL (0120)634-055
FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

初夏が旬のアジについて



アジは栄養価が高いお魚で、とくにDHAとEPAという栄養素が多く含まれています。
DHAは血液をサラサラにしてくれたりアトピーや花粉症を予防する効果が期待できます。
EPAはDHAを体内で作ることが出来ます。

そしてEPAとDHAは一緒にとるとより大きな効果を生み出してくれます。
またカルシウムやビタミンDも含まれているため歯や骨を丈夫にしてくれたり、たんぱく質も多く含まれる事から筋肉を作るのを助けてくれたりしてくれます。

