

# 2020年4月度前半 B弁当献立表

※毎日お届けするお弁当は食品衛生上13時頃までにお召し上がりください。  
 ※献立は仕入の都合により、一部変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。  
 ※栄養成分表示の数値は「七訂食品成分表」に基づいた当社計算数値であり、  
 目安として掲載させて頂いております。

厚生労働省・農林水産省  
**HACCP高度化基準認定工場**  
**都南給食センター**



〒144-0045  
 東京都大田区南六郷3-15-1  
<https://www.tonan-q.com>

ご注文は電話もしくはFAXにてお願い致します。  
 TEL; 03-3732-7451  
 FAX; 03-3735-8376

献立表はWEBでもご覧頂けます！  
 メニューのおすすめポイントや、  
 季節のお弁当のお知らせを  
 ブログにて随時更新中です！



## お願い

お弁当の容器は、洗浄・殺菌し繰り返し使用しております。  
 お弁当以外のゴミは、「容器の損傷」「洗浄しきれない」等の原因になりますので、  
 お客様ご自身で御処分いただきますよう、お願い申し上げます。  
 また、電子レンジ非対応のため、温める際は別容器などに移してください。



1 (水)		2 (木)		3 (金)	
1 (水) 今月の <b>おすすめ</b> かき揚げ さわらの柚子胡椒焼き じゃが芋と鶏肉の甘辛バター煮 ひじきの煮物 豆サラダ		2 (木) 鶏肉の梅しそ照焼き 南瓜コロッケ 白菜と豚肉の味噌マヨ炒め 切干し大根の煮物 マカロニサラダ		3 (金) アジフライ 春色しゅうまい ごぼうとこんにゃくの味噌煮 小松菜の生姜和え もやしのソテー	
エネルギー	668kcal	エネルギー	808kcal	エネルギー	648kcal
たんぱく質	24.0g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	24.3g
脂質	15.2g	脂質	26.9g	脂質	14.8g
炭水化物	103.5g	炭水化物	108.6g	炭水化物	108.2g
食塩相当量	3.1g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.4g
6 (月)		7 (火)		8 (水)	
さばの味噌かけ 焼鳥 肉じゃが れんこんの炒め煮 金時豆		八宝菜 さんまの塩焼き 鶏肉と竹の子の煮物 金平ごぼう 春雨中華サラダ		豚肉と蓮根の甘酢炒め イカマヨ磯辺揚げ シルバーサラダ 白菜とツナの煮物 山菜ビビンバ	
エネルギー	723kcal	エネルギー	766kcal	エネルギー	798kcal
たんぱく質	30.5g	たんぱく質	29.9g	たんぱく質	26.1g
脂質	17.5g	脂質	18.1g	脂質	19.3g
炭水化物	104.7g	炭水化物	93.4g	炭水化物	110.0g
食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	3.8g
9 (木)		10 (金)		13 (月)	
あじの香味焼 鶏肉の唐揚げ さつま揚げとピーマンの炒め物 根菜マリネ いんげんのわさび和え		鶏肉の葱塩焼き マヨ玉子カツ 里芋と油揚げの煮物 青菜と桜海老の炒め物 ポテトサラダ		ハンバーグ ホワイトマスタードソースかけ キャベツとウインナーコンソメ煮 小松菜と油揚げの煮浸し 昆布佃煮	
エネルギー	666kcal	エネルギー	745kcal	エネルギー	726kcal
たんぱく質	24.8g	たんぱく質	23.5g	たんぱく質	22.0g
脂質	15.7g	脂質	21.0g	脂質	18.9g
炭水化物	101.5g	炭水化物	109.9g	炭水化物	113.9g
食塩相当量	4.2g	食塩相当量	4.1g	食塩相当量	4.8g
14 (火)		15 (水)		16 (木)	
チキンカレー 野菜コロッケ 餅巾着とひじきの煮物 人参とツナのコンソメ炒め フルーツ		豚肉の黒胡椒焼き コーンクリームコロッケ 厚揚げの味噌かけ ほうれん草のピーナッツ和え マカロニサラダ		白身魚フライ 軟骨入りつくね 高野豆腐の含め煮 ブロccoliとコーンのソテー かぼちゃサラダ	
エネルギー	738kcal	エネルギー	704kcal	エネルギー	721kcal
たんぱく質	20.2g	たんぱく質	22.9g	たんぱく質	23.2g
脂質	15.8g	脂質	21.5g	脂質	22.0g
炭水化物	127.2g	炭水化物	100.1g	炭水化物	103.4g
食塩相当量	4.7g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	3.0g
17 (金)					
肉団子酢豚風 春巻 焼きビーフン 葉大根とザーサイの和え物 うぐいす豆					
エネルギー	692kcal				
たんぱく質	23.0g				
脂質	10.4g				
炭水化物	124.5g				
食塩相当量	4.7g				