

2020年4月度前半 A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。



6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)																																																												
<p>キーマカレー 目玉焼きフライ ミックススローサラダ れんこんの炒め煮 金時豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>905kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>36.7g</td><td>炭水化物</td><td>129.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>29.3g</td><td>食塩相当量</td><td>3.5g</td></tr> </table>	エネルギー	905kcal			たんぱく質	36.7g	炭水化物	129.5g	脂質	29.3g	食塩相当量	3.5g	<p>鶏肉の唐揚げ黒胡椒風味 ねぎ入り厚焼玉子 海老とブロッコリーの炒め物 金平ごぼう 春雨中華サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>866kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>30.0g</td><td>炭水化物</td><td>105.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.6g</td><td>食塩相当量</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	866kcal			たんぱく質	30.0g	炭水化物	105.5g	脂質	22.6g	食塩相当量	2.6g	<p>すき焼きコロッケ ミートオムレツ 牛肉とスナップピース塩だれ炒め 白菜とツナの煮物 山菜ビビンバ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>783kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.3g</td><td>炭水化物</td><td>116.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.2g</td><td>食塩相当量</td><td>3.5g</td></tr> </table>	エネルギー	783kcal			たんぱく質	23.3g	炭水化物	116.8g	脂質	19.2g	食塩相当量	3.5g	<p><small>今月の おすすめ</small> 豆腐野菜ハンバーグ トマト味噌ソース サーモンフライ 茄子と豚肉の旨煮 人参の柚子マリネ いんげんのわさび和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>900kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.9g</td><td>炭水化物</td><td>132.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.1g</td><td>食塩相当量</td><td>4.9g</td></tr> </table>	エネルギー	900kcal			たんぱく質	29.9g	炭水化物	132.9g	脂質	25.1g	食塩相当量	4.9g	<p>ほっけのピリ辛焼き 和牛メンチカツ 大根のそぼろあんかけ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>793kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>30.4g</td><td>炭水化物</td><td>109.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.2g</td><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	793kcal			たんぱく質	30.4g	炭水化物	109.5g	脂質	23.2g	食塩相当量	2.8g
エネルギー	905kcal																																																															
たんぱく質	36.7g	炭水化物	129.5g																																																													
脂質	29.3g	食塩相当量	3.5g																																																													
エネルギー	866kcal																																																															
たんぱく質	30.0g	炭水化物	105.5g																																																													
脂質	22.6g	食塩相当量	2.6g																																																													
エネルギー	783kcal																																																															
たんぱく質	23.3g	炭水化物	116.8g																																																													
脂質	19.2g	食塩相当量	3.5g																																																													
エネルギー	900kcal																																																															
たんぱく質	29.9g	炭水化物	132.9g																																																													
脂質	25.1g	食塩相当量	4.9g																																																													
エネルギー	793kcal																																																															
たんぱく質	30.4g	炭水化物	109.5g																																																													
脂質	23.2g	食塩相当量	2.8g																																																													
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)																																																												
<p>鶏肉と野菜の黒酢あんかけ 和風麻婆豆腐 白菜と青梗菜の煮物 昆布佃煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>880kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.7g</td><td>炭水化物</td><td>128.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.4g</td><td>食塩相当量</td><td>4.4g</td></tr> </table>	エネルギー	880kcal			たんぱく質	25.7g	炭水化物	128.8g	脂質	26.4g	食塩相当量	4.4g	<p>トンテキ 揚げ餃子 春雨の中華煮 人参とツナのコンソメ炒め 彩り菜の花</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>746kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.9g</td><td>炭水化物</td><td>103.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>24.3g</td><td>食塩相当量</td><td>4.2g</td></tr> </table>	エネルギー	746kcal			たんぱく質	23.9g	炭水化物	103.3g	脂質	24.3g	食塩相当量	4.2g	<p>ぶりの竜田揚げ オムレツ 牛肉とアスパラオイスター炒め 里芋の梅サラダ ほうれん草のピーナッツ和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>809kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.6g</td><td>炭水化物</td><td>108.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.2g</td><td>食塩相当量</td><td>3.5g</td></tr> </table>	エネルギー	809kcal			たんぱく質	28.6g	炭水化物	108.1g	脂質	26.2g	食塩相当量	3.5g	<p>チキンソテー和風おろしソース 卵の花フライ 菜の花スパゲティー ブロッコリーとコーンのソテー 根菜マリネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>811kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.9g</td><td>炭水化物</td><td>117.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.1g</td><td>食塩相当量</td><td>4.6g</td></tr> </table>	エネルギー	811kcal			たんぱく質	27.9g	炭水化物	117.7g	脂質	23.1g	食塩相当量	4.6g	<p>カツ丼風煮 豆腐の炒め物 小松菜とツナの和え物 うぐいす豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>757kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.5g</td><td>炭水化物</td><td>117.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.6g</td><td>食塩相当量</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	757kcal			たんぱく質	26.5g	炭水化物	117.6g	脂質	18.6g	食塩相当量	2.6g
エネルギー	880kcal																																																															
たんぱく質	25.7g	炭水化物	128.8g																																																													
脂質	26.4g	食塩相当量	4.4g																																																													
エネルギー	746kcal																																																															
たんぱく質	23.9g	炭水化物	103.3g																																																													
脂質	24.3g	食塩相当量	4.2g																																																													
エネルギー	809kcal																																																															
たんぱく質	28.6g	炭水化物	108.1g																																																													
脂質	26.2g	食塩相当量	3.5g																																																													
エネルギー	811kcal																																																															
たんぱく質	27.9g	炭水化物	117.7g																																																													
脂質	23.1g	食塩相当量	4.6g																																																													
エネルギー	757kcal																																																															
たんぱく質	26.5g	炭水化物	117.6g																																																													
脂質	18.6g	食塩相当量	2.6g																																																													