

2020年9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。

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 (火)		2 (水)		3 (木)		今月の おすすめ 4 (金)			
メンチカツ 千草焼 大根とさつま揚げの煮物 コーンソテー 胡麻昆布佃煮		鶏肉の山賊焼 揚げ海老しゅうまい なすのトマト煮 ぜんまいの煮物 酢の物		カレイの唐揚げ野菜あんかけ プレーンオムレツ キャベツと桜海老の旨塩炒め じゃがいもの胡麻煮 山菜ビビンバ		豆腐ハンバーグ おろしソース 鶏肉の一口竜田揚 里芋と豚肉の味噌煮 ひじき炒煮 春雨サラダ			
エネルギー	701kcal	エネルギー	682kcal	エネルギー	709kcal	エネルギー	723kcal		
たんぱく質	18.8g	たんぱく質	19.2g	たんぱく質	21.4g	たんぱく質	26.3g		
脂質	16.1g	脂質	21.6g	脂質	12.9g	脂質	18.1g		
炭水化物	115.9g	炭水化物	97.8g	炭水化物	108.2g	炭水化物	110.8g		
食塩相当量	4.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.7g		
7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)	
チンジャオロース イカフライ がんもと野菜の煮物 金平ごぼう れんこんの梅煮		豚肉の山椒焼き 厚焼玉子 さつま揚げと大根の柚子胡椒煮 揚げ茄子のんにく生姜醤油 ポテトサラダ		アジフライ 大葉つくね照焼き ちゃんぽん炒め カリフラワーのマリネ おくらえのき和え		かき揚げ (竹輪・玉ねぎ・人参) さんまの塩焼き 肉じゃが ほうれん草のソテー 豆サラダ		豚しゃぶサラダ いわし磯辺フライ 茄子とピーマンの味噌炒め いんげんソテー マカロニサラダ	
エネルギー	687kcal	エネルギー	680kcal	エネルギー	685kcal	エネルギー	717kcal	エネルギー	831kcal
たんぱく質	22.5g	たんぱく質	20.0g	たんぱく質	28.1g	たんぱく質	23.7g	たんぱく質	20.8g
脂質	16.7g	脂質	22.0g	脂質	17.9g	脂質	22.4g	脂質	34.8g
炭水化物	110.0g	炭水化物	94.7g	炭水化物	106.1g	炭水化物	99.9g	炭水化物	103.8g
食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.6g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	3.5g

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！



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