

# 2020年9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。

## 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)   |         | 4 (金)  |         |  |         |
|--|---------|---|---------|---|---------|--|---------|--|---------|
| 牛肉のスタミナ炒め<br>ハムサンドフライ<br>三角しのだと野菜の煮物<br>コーンソテー<br>胡麻昆布佃煮 |         | ハンバーグデミグラスソース<br>サーモンフライ<br>根菜のコンソメ醤油煮<br>ブロッコリーとツナのソテー<br>ジャーマンポテト |         | 白麻婆豆腐<br>あじ梅しそフライ<br>焼きビーフン<br>海老団子チリソース<br>玉子マカロニサラダ   |         | チキンカツ煮風<br>豆腐と海老の中華炒め<br>ひじき炒煮<br>春雨サラダ        |         |  |         |
| エネルギー  | 794kcal | エネルギー   | 848kcal | エネルギー   | 814kcal | エネルギー  | 708kcal |  |         |
| たんぱく質  | 29.4g   | たんぱく質   | 28.4g   | たんぱく質   | 30.6g   | たんぱく質  | 28.6g   |  |         |
| 脂質   | 26.5g   | 脂質  | 21.6g   | 脂質  | 23.7g   | 脂質   | 16.5g   |  |         |
| 炭水化物   | 109.1g  | 炭水化物  | 132.0g  | 炭水化物  | 114.6g  | 炭水化物   | 115.1g  |  |         |
| 食塩相当量  | 3.7g    | 食塩相当量   | 4.8g    | 食塩相当量   | 3.4g    | 食塩相当量  | 3.2g    |  |         |
| 7 (月)  |         | 8 (火)   |         | 9 (水)   |         | 10 (木)   |         | 11 (金)   |         |
| 鶏肉の唐揚げ<br>枝豆しゅうまい<br>シーフードスパゲッティ<br>金平ごぼう<br>南瓜の煮物       |         | 牛肉の柳川風煮<br>茄子肉挟みフライ<br>さんまの蒲焼き<br>人参とツナの煮物<br>ポテトサラダ                |         | 味噌ヒレカツ<br>ほうれん草入玉子焼<br>里芋とイカの煮物<br>カリフラワーのマリネ<br>ゴボウサラダ |         | 麻婆茄子<br>海老カツ<br>かに玉黒酢あんかけ<br>ほうれん草のソテー<br>豆サラダ |         | 今月の<br>おすすめ<br>チキンソテー<br>カレートマトソース<br>一口白身魚フライ<br>ブロッコリーのかにあんかけ<br>れんこんとおからの炒り煮<br>中華ポテト |         |
| エネルギー  | 811kcal | エネルギー   | 823kcal | エネルギー   | 789kcal | エネルギー  | 788kcal | エネルギー  | 802kcal |
| たんぱく質  | 30.4g   | たんぱく質   | 26.5g   | たんぱく質   | 30.6g   | たんぱく質  | 23.1g   | たんぱく質  | 26.3g   |
| 脂質   | 21.7g   | 脂質  | 27.9g   | 脂質  | 16.7g   | 脂質   | 26.4g   | 脂質   | 28.1g   |
| 炭水化物   | 117.8g  | 炭水化物  | 111.4g  | 炭水化物  | 125.8g  | 炭水化物   | 109.9g  | 炭水化物   | 113.6g  |
| 食塩相当量  | 2.9g    | 食塩相当量   | 3.7g    | 食塩相当量   | 3.8g    | 食塩相当量  | 3.6g    | 食塩相当量  | 3.6g    |

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>