

2020年9月度後半 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。



14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)																																																												
<p>チーズインハンバーグ トマトソース 南瓜しゅうまい キャベツのガーリック炒め ジャーマンポテト 蓮根金平</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>688kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1g</td><td>炭水化物</td><td>109.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.9g</td><td>食塩相当量</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	688kcal			たんぱく質	19.1g	炭水化物	109.2g	脂質	17.9g	食塩相当量	2.7g	<p>白身魚フライ 焼きそば・ミニオムレツ 里芋の柚子味噌煮 ひじき炒煮 イカ入りごぼう漬け</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>733kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.9g</td><td>炭水化物</td><td>122.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.7g</td><td>食塩相当量</td><td>4.9g</td></tr> </table>	エネルギー	733kcal			たんぱく質	20.9g	炭水化物	122.6g	脂質	16.7g	食塩相当量	4.9g	<p>豚丼風煮 ほっけのみりん焼き イカの中華炒め ごぼうサラダ 昆布佃煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>653kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>31.6g</td><td>炭水化物</td><td>98.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.3g</td><td>食塩相当量</td><td>3.6g</td></tr> </table>	エネルギー	653kcal			たんぱく質	31.6g	炭水化物	98.5g	脂質	12.3g	食塩相当量	3.6g	<p>鶏肉の紅生姜天 ねぎ入厚焼玉子 茄子の胡麻味噌煮 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>780kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.9g</td><td>炭水化物</td><td>105.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.5g</td><td>食塩相当量</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	780kcal			たんぱく質	22.9g	炭水化物	105.1g	脂質	27.5g	食塩相当量	3.2g	<p>さばの照焼き ポロニアハムカツ 枝豆入りさつま揚げと野菜の煮物 ぜんまいナムル 一口おはぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>776kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.0g</td><td>炭水化物</td><td>115.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.9g</td><td>食塩相当量</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	776kcal			たんぱく質	22.0g	炭水化物	115.1g	脂質	22.9g	食塩相当量	3.1g
エネルギー	688kcal																																																															
たんぱく質	19.1g	炭水化物	109.2g																																																													
脂質	17.9g	食塩相当量	2.7g																																																													
エネルギー	733kcal																																																															
たんぱく質	20.9g	炭水化物	122.6g																																																													
脂質	16.7g	食塩相当量	4.9g																																																													
エネルギー	653kcal																																																															
たんぱく質	31.6g	炭水化物	98.5g																																																													
脂質	12.3g	食塩相当量	3.6g																																																													
エネルギー	780kcal																																																															
たんぱく質	22.9g	炭水化物	105.1g																																																													
脂質	27.5g	食塩相当量	3.2g																																																													
エネルギー	776kcal																																																															
たんぱく質	22.0g	炭水化物	115.1g																																																													
脂質	22.9g	食塩相当量	3.1g																																																													
<p>21 (月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>22 (火)</p> <p>秋分の日</p>	<p>23 (水)</p> <p>豆腐ハンバーグの南蛮だれかけ 大葉入り春巻 ほうれん草とじゃがいものソテー ブロッコリーのソテー ごぼうサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>740kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.1g</td><td>炭水化物</td><td>121.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.6g</td><td>食塩相当量</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	740kcal			たんぱく質	21.1g	炭水化物	121.1g	脂質	16.6g	食塩相当量	2.7g	<p>今月の おすすめ 24 (木)</p> <p>豚肉のトマトチーズソース ミニオムレツ 五目豆 蓮根と海老の塩炒め マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>693kcal</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>96.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> </table>	エネルギー	693kcal			たんぱく質	23.9g	炭水化物	96.7g	脂質	22.0g	食塩相当量	2.5g	<p>25 (金)</p> <p>鶏肉の唐揚げ 紅生姜入り厚焼玉子 もち巾着と椎茸の煮物 蓮根味噌</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>689kcal</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>100.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.3g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> </table>	エネルギー	689kcal			たんぱく質	23.9g	炭水化物	100.3g	脂質	19.3g	食塩相当量	2.5g																								
エネルギー	740kcal																																																															
たんぱく質	21.1g	炭水化物	121.1g																																																													
脂質	16.6g	食塩相当量	2.7g																																																													
エネルギー	693kcal																																																															
たんぱく質	23.9g	炭水化物	96.7g																																																													
脂質	22.0g	食塩相当量	2.5g																																																													
エネルギー	689kcal																																																															
たんぱく質	23.9g	炭水化物	100.3g																																																													
脂質	19.3g	食塩相当量	2.5g																																																													
<p>28 (月)</p> <p>サーモンフライ ミートオムレツ 厚揚げと大根の煮物 金平ごぼう 春雨サラダ(梅味)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>819kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.1g</td><td>炭水化物</td><td>130.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.9g</td><td>食塩相当量</td><td>4.2g</td></tr> </table>	エネルギー	819kcal			たんぱく質	23.1g	炭水化物	130.4g	脂質	12.9g	食塩相当量	4.2g	<p>29 (火)</p> <p>麻婆豆腐 揚げしそ餃子 鶏肉ときのこの煮物 白滝のピリ辛オイスター炒め ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>686kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.6g</td><td>炭水化物</td><td>102.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.9g</td><td>食塩相当量</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	686kcal			たんぱく質	22.6g	炭水化物	102.7g	脂質	18.9g	食塩相当量	2.6g	<p>30 (水)</p> <p>鶏肉のハニーマスタード焼き 帆立風味カツ マカロニときのこの バターソテー ほうれん草の胡麻煮 たまごサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>753kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.2g</td><td>炭水化物</td><td>102.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.7g</td><td>食塩相当量</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	753kcal			たんぱく質	29.2g	炭水化物	102.3g	脂質	26.7g	食塩相当量	3.1g	<p>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♪</p>																									
エネルギー	819kcal																																																															
たんぱく質	23.1g	炭水化物	130.4g																																																													
脂質	12.9g	食塩相当量	4.2g																																																													
エネルギー	686kcal																																																															
たんぱく質	22.6g	炭水化物	102.7g																																																													
脂質	18.9g	食塩相当量	2.6g																																																													
エネルギー	753kcal																																																															
たんぱく質	29.2g	炭水化物	102.3g																																																													
脂質	26.7g	食塩相当量	3.1g																																																													

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