

2020年12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)	4 (金)																																																													
<p>豚丼風煮 ささみフライ ハムとキャベツのカレー炒め 若布の煮物 卵の花</p>	<p>ますの塩焼き かき揚げ 鶏団子と春雨のスープ煮 ひじき炒煮 明太子ポテトサラダ</p>	<p>ホイコーロー ミニ春巻 いかとじゃが芋の中華煮 金平ごぼう 豆のごま和えサラダ</p>	<p>チーズ入メンチカツ ほうれん草入玉子焼 厚揚げと里芋の煮物 山菜のおかか和え 昆布佃煮</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>24.8g</td><td>炭水化物</td><td>103.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.0g</td><td>食塩相当量</td><td>3.9g</td></tr> </table>	エネルギー	688kcal			たんぱく質	24.8g	炭水化物	103.8g	脂質	17.0g	食塩相当量	3.9g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>637kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.1g</td><td>炭水化物</td><td>99.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.5g</td><td>食塩相当量</td><td>2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	637kcal			たんぱく質	22.1g	炭水化物	99.3g	脂質	14.5g	食塩相当量	2.4g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>807kcal</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>107.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	807kcal			たんぱく質	22.9g	炭水化物	107.4g	脂質	19.0g	食塩相当量	2.6g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>787kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.9g</td><td>炭水化物</td><td>114.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.8g</td><td>食塩相当量</td><td>3.8g</td></tr> </table>	エネルギー	787kcal			たんぱく質	24.9g	炭水化物	114.5g	脂質	22.8g	食塩相当量	3.8g													
エネルギー	688kcal																																																															
たんぱく質	24.8g	炭水化物	103.8g																																																													
脂質	17.0g	食塩相当量	3.9g																																																													
エネルギー	637kcal																																																															
たんぱく質	22.1g	炭水化物	99.3g																																																													
脂質	14.5g	食塩相当量	2.4g																																																													
エネルギー	807kcal																																																															
たんぱく質	22.9g	炭水化物	107.4g																																																													
脂質	19.0g	食塩相当量	2.6g																																																													
エネルギー	787kcal																																																															
たんぱく質	24.9g	炭水化物	114.5g																																																													
脂質	22.8g	食塩相当量	3.8g																																																													
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)																																																												
<p>鶏の磯辺天 厚焼玉子 厚揚げと人参のひき肉炒め ちくわと小松菜の煮浸し ごぼうサラダ</p>	<p>今月のおすすめ 豆腐ハンバーグ きのこソース 茄子肉詰め天ぷら 五目煮豆 おくらおかか和え 南瓜サラダ</p>	<p>サーモンフライ つくねの大葉巻き照り焼き 炒り鶏 いんげんの辛子マヨ和え れんこんの柚子和え</p>	<p>鶏肉の梅照り焼き 帆立風味カツ 肉じゃが 白菜とみかんのサラダ 豆昆布</p>	<p>チキンカレー コーンポターージュコロケ いんげんの胡麻和え 大根と胡瓜のわさび和え</p>																																																												
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>723kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.4g</td><td>炭水化物</td><td>97.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.4g</td><td>食塩相当量</td><td>4.2g</td></tr> </table>	エネルギー	723kcal			たんぱく質	27.4g	炭水化物	97.0g	脂質	22.4g	食塩相当量	4.2g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.2g</td><td>炭水化物</td><td>107.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.9g</td><td>食塩相当量</td><td>2.1g</td></tr> </table>	エネルギー	646kcal			たんぱく質	19.2g	炭水化物	107.3g	脂質	14.9g	食塩相当量	2.1g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>739kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.0g</td><td>炭水化物</td><td>116.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.6g</td><td>食塩相当量</td><td>3.8g</td></tr> </table>	エネルギー	739kcal			たんぱく質	24.0g	炭水化物	116.9g	脂質	17.6g	食塩相当量	3.8g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>714kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.7g</td><td>炭水化物</td><td>110.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.6g</td><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	714kcal			たんぱく質	29.7g	炭水化物	110.9g	脂質	17.6g	食塩相当量	2.8g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>690kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.9g</td><td>炭水化物</td><td>106.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.8g</td><td>食塩相当量</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	690kcal			たんぱく質	17.9g	炭水化物	106.1g	脂質	19.8g	食塩相当量	3.2g
エネルギー	723kcal																																																															
たんぱく質	27.4g	炭水化物	97.0g																																																													
脂質	22.4g	食塩相当量	4.2g																																																													
エネルギー	646kcal																																																															
たんぱく質	19.2g	炭水化物	107.3g																																																													
脂質	14.9g	食塩相当量	2.1g																																																													
エネルギー	739kcal																																																															
たんぱく質	24.0g	炭水化物	116.9g																																																													
脂質	17.6g	食塩相当量	3.8g																																																													
エネルギー	714kcal																																																															
たんぱく質	29.7g	炭水化物	110.9g																																																													
脂質	17.6g	食塩相当量	2.8g																																																													
エネルギー	690kcal																																																															
たんぱく質	17.9g	炭水化物	106.1g																																																													
脂質	19.8g	食塩相当量	3.2g																																																													

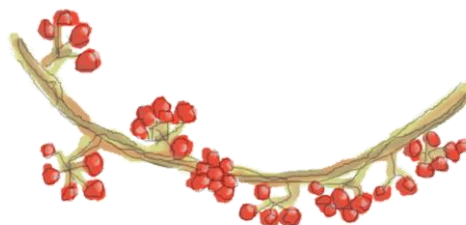
ご注文は電話もしくはFAXにてお願い致します。

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！



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>