

2020年11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。



16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金) 今月の おすすめ	
鯖のカレー塩麹焼き かき揚げ 茄子と鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 玉子サラダ		チキンステーキ中華だれ 黒豚入り焼売 竹の子とツナの煮物 ほうれん草のソテー 金時豆		秋刀魚の梅照焼 ほうれん草平焼き 揚げ豆腐のあんかけ 金平ごぼう 春雨サラダ		豚肉と茄子のトマト煮 オムレツ 鶏とじゃがいものバジルソテー ブロccoliとハムの和え物 うぐいす豆		鶏肉の山椒焼 いかメンチカツ 里芋とごぼうの味噌煮 いんげんとコーンの炒め物 ポテトサラダ	
エネルギー	714kcal	エネルギー	674kcal	エネルギー	847kcal	エネルギー	732kcal	エネルギー	713kcal
たんぱく質	20.3g	たんぱく質	25.3g	たんぱく質	24.7g	たんぱく質	22.7g	たんぱく質	24.4g
炭水化物	97.0g	炭水化物	105.6g	炭水化物	102.2g	炭水化物	106.4g	炭水化物	110.0g
脂質	24.6g	脂質	15.1g	脂質	23.5g	脂質	22.0g	脂質	17.5g
食塩相当量	2.8g	食塩相当量	4.1g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	3.9g
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)	
勤労感謝の日		豚肉と大豆のチリコンカン ミニ白身魚フライ きのこスパゲッティ いんげんの煮物 南瓜サラダ		チーズハンバーグデミグラスソース 野菜コロッケ 牛蒡と鶏肉の炒め物 大根のコンソメ煮 オニオンコールスローサラダ		鶏肉のトマトオニオンソース ビーマン肉詰と素揚げ蓮根 おくらのおかか和え 韓国風春雨		麻婆茄子 いわし磯辺フライ 青菜としめじのオイスター炒め もやしのナムル さつま芋サラダ	
エネルギー	775kcal	エネルギー	775kcal	エネルギー	773kcal	エネルギー	709kcal	エネルギー	667kcal
たんぱく質	27.7g	たんぱく質	27.7g	たんぱく質	21.6g	たんぱく質	21.4g	たんぱく質	16.0g
炭水化物	111.4g	炭水化物	111.4g	炭水化物	122.6g	炭水化物	108.5g	炭水化物	107.1g
脂質	25.3g	脂質	25.3g	脂質	20.3g	脂質	19.0g	脂質	18.0g
食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.5g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	2.5g
30 (月)									
鶏肉の柚子味噌焼 ミニひじきコロッケ 茄子の煮物 もやしとコーンの塩炒め マカロニサラダ									
エネルギー	726kcal								
たんぱく質	22.0g								
炭水化物	104.9g								
脂質	22.1g	食塩相当量	3.1g						

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

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

〒144-0045

東京都大田区南六郷3-15-1

<https://www.tonan-q.com>