

# 2020年11月度後半 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。



16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)	
<b>キムチ肉じゃが</b> ミニ春巻きと海老焼売 ジャージャー麺 小松菜の煮浸し 玉子サラダ		<b>デミグラスカレー</b> 海老グラタンフライ ツナとコーンのサラダ ほうれん草ソテー 金時豆		<b>味噌豚カツ</b> 厚焼玉子 厚揚げと野菜の炒め物 金平ごぼう 春雨サラダ		<b>鶏肉とカシューナッツの炒め物</b> サーモンフライ たこ生姜天と野菜の煮物 ブロccoliとハムの和え物 うぐいす豆		<b>豚肉のレモンペッパー焼き</b> エビフライ ロールキャベツのコンソメ煮 いんげんとコーンの炒め物 さつまいもサラダ	
エネルギー	885kcal	エネルギー	734kcal	エネルギー	851kcal	エネルギー	903kcal	エネルギー	774kcal
たんぱく質	24.7g	たんぱく質	20.3g	たんぱく質	26.5g	たんぱく質	30.1g	たんぱく質	25.1g
炭水化物	121.9g	炭水化物	118.6g	炭水化物	123.3g	炭水化物	131.0g	炭水化物	111.1g
脂質	29.5g	脂質	18.9g	脂質	15.0g	脂質	26.9g	脂質	23.3g
食塩相当量	4.3g	食塩相当量	3.8g	食塩相当量	3.5g	食塩相当量	4.6g	食塩相当量	4.0g
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)	
<b>勤労感謝の日</b>		<b>天ぷら(イカ・海老)</b> 枝豆平焼き 茄子の味噌炒め 大根と豚肉の煮物 人参柚子マリネ		今月の <b>おすすめ</b> <b>揚げ鶏の黒酢あんかけ</b> 麻婆豆腐 ザーサイと青菜の炒め物 オニオンコールスローサラダ		<b>豚肉のカレー風味焼き</b> ピザポテト春巻 カリフラワーと海老のクリーム煮 人参サラダ フルーツ		<b>牛肉とトマトの煮込み</b> 南瓜コロッケ ベーコンとチーズの スパゲティサラダ ミニオムレツ カリフラワーのピクルス	
エネルギー	809kcal	エネルギー	875kcal	エネルギー	760kcal	エネルギー	811kcal		
たんぱく質	23.7g	たんぱく質	28.4g	たんぱく質	21.3g	たんぱく質	23.9g		
炭水化物	109.0g	炭水化物	110.0g	炭水化物	112.1g	炭水化物	115.1g		
脂質	27.0g	脂質	33.4g	脂質	22.8g	脂質	26.9g		
食塩相当量	3.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	2.6g		
30 (月)									
<b>ハンバーグオニオンソース</b> チーズ春巻 ウィンナーと野菜のポトフ もやしとコーンの塩炒め マカロニサラダ									
エネルギー	887kcal			エネルギー	811kcal	エネルギー	760kcal	エネルギー	811kcal
たんぱく質	25.3g			たんぱく質	23.7g	たんぱく質	21.3g	たんぱく質	23.9g
炭水化物	124.6g	炭水化物	109.0g	炭水化物	112.1g	炭水化物	115.1g		
脂質	29.4g	脂質	27.0g	脂質	22.8g	脂質	26.9g		
食塩相当量	4.5g	食塩相当量	3.8g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	2.6g		

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>