

2021年10月前半 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「八訂食品成分表」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。



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>

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。



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♪



1 (金)

豚肉の生姜焼
コーン揚げ
シルバーサラダ
チンゲン菜のオイスター炒め
金平ごぼう

エネルギー	657kcal	炭水化物	100.6g
たんぱく質	17.8g	食塩相当量	1.8g
脂質	21.4g		

8 (金)

ハンバーグ デミソース
目玉焼きフライ
鶏肉のクリーム煮
小松菜のお浸し
オニオンコールスローサラダ

エネルギー	791kcal	炭水化物	119.3g
たんぱく質	29.4g	食塩相当量	4.3g
脂質	23.8g		

4 (月)

チキンカツ
厚焼玉子
茄子の味噌煮
ほうれん草とコーンのソテー
ジャーマンポテト

エネルギー	673kcal	炭水化物	108.2g
たんぱく質	21.9g	食塩相当量	2.9g
脂質	19.6g		

5 (火)

ポークカレー
チーズオムレツ
厚揚げと干椎茸の旨煮
もやしソテー
ポテトサラダ

エネルギー	633kcal	炭水化物	101.8g
たんぱく質	21.3g	食塩相当量	3.4g
脂質	15.9g		

6 (水)

鶏肉の竜田揚
さわらの味噌焼
高野豆腐の甘辛煮
パプリカのマリネ
梅肉春雨

エネルギー	718kcal	炭水化物	110.8g
たんぱく質	27.8g	食塩相当量	3.0g
脂質	19.5g		

7 (木)

チンジャオロース
イカフライ
里芋の海老風味煮
ひじきの酢の物
うぐいす豆

エネルギー	651kcal	炭水化物	122.9g
たんぱく質	21.8g	食塩相当量	3.4g
脂質	9.8g		

11 (月)

鶏肉の黒胡椒焼
ミニひじきコロッケ
大根のオイスター煮
しめじとグリーンピースのソテー
春雨中華サラダ

エネルギー	645kcal	炭水化物	102.1g
たんぱく質	27.1g	食塩相当量	2.1g
脂質	16.7g		

12 (火)

あじの照焼
牛タントマトシチュークノーデル
さつま揚げと野菜の煮物
白菜とツナの煮浸
切干大根の酢の物

エネルギー	641kcal	炭水化物	118.5g
たんぱく質	23.0g	食塩相当量	3.6g
脂質	9.5g		

13 (水)

さんまの塩焼
メンチカツ
大根と豚肉の炒め煮
いんげんの生姜和え
ごぼうの甘辛煮

エネルギー	753kcal	炭水化物	108.3g
たんぱく質	25.8g	食塩相当量	4.2g
脂質	25.5g		

14 (木)

さばの味噌かけ
豆腐ハンバーグ
冬瓜と油揚げの煮物
チンゲン菜と豚肉のソテー
紫蘇昆布佃煮

エネルギー	655kcal	炭水化物	99.8g
たんぱく質	26.8g	食塩相当量	4.5g
脂質	18.2g		

15 (金)

鶏肉の胡麻味噌焼
南瓜コロッケ
白菜と春雨のスープ煮
温野菜サラダ
ピリ辛葉唐莖若布

エネルギー	798kcal	炭水化物	120.9g
たんぱく質	22.2g	食塩相当量	5.0g
脂質	26.2g		