

2021年10月前半 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)

チキン南蛮
ミニオムレツ
こんにゃくの中華風煮
チンゲン菜のオイスター炒め
もやしサラダ

エネルギー	834kcal	炭水化物	110.1g
たんぱく質	24.0g	食塩相当量	4.0g
脂質	33.5g		

4 (月)

酢豚
さつま揚げと里芋の煮物
ほうれん草とコーンのソテー
春雨サラダ

エネルギー	727kcal	炭水化物	110.4g
たんぱく質	29.4g	食塩相当量	2.7g
脂質	21.2g		

5 (火)

天ぷら(海老・たら)
南瓜焼売
肉じゃが
わさび菜きのこ
もやしのソテー

エネルギー	743kcal	炭水化物	117.7g
たんぱく質	25.6g	食塩相当量	2.3g
脂質	20.0g		

6 (水)

牛肉とにんにくの芽の炒め物
サーモンフライ
筍のピリ辛そぼろ煮
パプリカのマリネ
南瓜サラダ

エネルギー	745kcal	炭水化物	113.1g
たんぱく質	24.3g	食塩相当量	3.7g
脂質	24.0g		

7 (木)

厚揚げ肉豆腐
さばの塩焼
ひじきの酢の物
玉子サラダ

エネルギー	729kcal	炭水化物	94.0g
たんぱく質	32.1g	食塩相当量	4.0g
脂質	27.6g		

8 (金)

豚肉の青紫蘇焼
さつま芋のかき揚げ
高野豆腐と筍の煮物
小松菜のお浸し
ピリ辛葉唐莖若布

エネルギー	645kcal	炭水化物	101.5g
たんぱく質	21.8g	食塩相当量	5.1g
脂質	18.7g		

11 (月)

豚カツ
厚焼玉子
根菜の煮物
しめじソテー
胡麻昆布佃煮

エネルギー	768kcal	炭水化物	126.9g
たんぱく質	24.8g	食塩相当量	4.4g
脂質	18.4g		

12 (火)

今月の
おすすめ

鶏肉の唐揚げ
さわらの山椒焼
バジルチーズサラダ
白菜とツナの煮浸
金時煮豆

エネルギー	772kcal	炭水化物	104.1g
たんぱく質	31.1g	食塩相当量	3.0g
脂質	27.0g		

13 (水)

豚肉ときくらげの炒め物
海老カツ
豆腐と鶏肉の煮物
いんげんの生姜和え
甘辛ごぼう

エネルギー	717kcal	炭水化物	112.6g
たんぱく質	29.4g	食塩相当量	4.8g
脂質	17.5g		

14 (木)

ヒレカツ
ミートオムレツ
五目豆
小松菜ソテー
紫蘇昆布佃煮

エネルギー	733kcal	炭水化物	119.4g
たんぱく質	28.6g	食塩相当量	3.9g
脂質	17.7g		

15 (金)

豚肉の中華風味焼
春巻
かに玉
揚げ茄子のにんにく生姜醤油
ポテトサラダ

エネルギー	846kcal	炭水化物	115.0g
たんぱく質	26.9g	食塩相当量	4.6g
脂質	32.0g		