

# 2021年10月後半 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「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。

## 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。**



18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)	
<b>マグロカツ</b> ほうれん草入玉子焼 ごぼうとベーコンの炒め物 大根と油揚げの煮物 マカロニサラダ		<b>アジフライ</b> 千草焼 一口がんと野菜の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 ねぎ塩もやし		<b>メバルの塩焼</b> かき揚げ 豚肉と茄子の味噌炒め パプリカの柚子胡椒ポン酢和え ポテトサラダ		<b>鶏肉の照焼</b> うずら串フライ 大根とさつま揚げの生姜煮 チンゲン菜ソテー 春雨中華サラダ		<b>ホキの韓国風味噌焼</b> コーンコロケ 麻婆春雨 ひじき炒煮 山菜ビビンバ	
エネルギー	658kcal	エネルギー	673kcal	エネルギー	617kcal	エネルギー	644kcal	エネルギー	713kcal
たんぱく質	22.8g	たんぱく質	25.9g	たんぱく質	22.8g	たんぱく質	25.4g	たんぱく質	21.6g
炭水化物	105.4g	炭水化物	104.9g	炭水化物	94.3g	炭水化物	100.5g	炭水化物	111.6g
脂質	16.5g	脂質	20.8g	脂質	17.9g	脂質	16.9g	脂質	14.3g
食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	3.0g	食塩相当量	3.7g
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)	
<b>豚肉とヤングコーンの</b> バター醤油炒め ミニ白身フライ 茄子の柚子味噌煮 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ		<b>鶏肉のBBQ炒め</b> キーマカレーコロケ さつま芋とウインナーの炒め物 もやしの辛子和え 金時豆		<b>ハヤシライス</b> ヒレカツ れんこんの洋風煮 豆の胡麻和えサラダ		<b>ハッシュドビーフコロケ</b> ミートオムレツ 野菜のコンソメ煮 ほうれん草とコーンのソテー わさび菜きのこ		今月の <b>おすすめ</b> <b>フライドチキン</b> 星形オムレツ 五目ひじき煮 れんこん金平 南瓜サラダ	
エネルギー	670kcal	エネルギー	705kcal	エネルギー	675kcal	エネルギー	724kcal	エネルギー	722kcal
たんぱく質	20.8g	たんぱく質	22.5g	たんぱく質	24.4g	たんぱく質	17.9g	たんぱく質	23.2g
炭水化物	106.9g	炭水化物	117.7g	炭水化物	110.6g	炭水化物	124.7g	炭水化物	105.5g
脂質	18.2g	脂質	17.6g	脂質	15.5g	脂質	17.5g	脂質	24.3g
食塩相当量	3.1g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	3.8g	食塩相当量	4.1g	食塩相当量	3.1g

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！



〒144-0045 東京都大田区南六郷3-15-1  
<https://www.tonan-q.com>