

# 2021年10月後半 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「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>ホワイトカレー</b> 海老マヨコロケ ホキのバジル焼 いんげんソテー 豆マリネ		<b>チキンカツ</b> さばの西京焼 すき焼き風煮 小松菜と竹輪の炒め物 なめ茸おろし		今日のおすすめ <b>牛肉のワイン煮</b> 野菜コロケ 和風きのこスパゲッティ パプリカの柚子胡椒ポン酢和え オニオンコールスローサラダ		<b>八宝菜</b> 鶏竜田揚 五目巾着と野菜の煮物 おくらの胡麻和え 春雨中華サラダ		<b>チーズ入りメンチカツ</b> トマトソース 目玉焼 野菜のバジルソテー ごぼうの辛子煮 豆の胡麻和えサラダ	
エネルギー	740kcal	エネルギー	724kcal	エネルギー	801kcal	エネルギー	724kcal	エネルギー	879kcal
たんぱく質	26.4g	たんぱく質	32.1g	たんぱく質	21.9g	たんぱく質	31.2g	たんぱく質	28.4g
炭水化物	107.7g	炭水化物	109.1g	炭水化物	125.4g	炭水化物	103.1g	炭水化物	125.7g
脂質	24.0g	脂質	21.8g	脂質	25.1g	脂質	22.4g	脂質	30.5g
食塩相当量	2.5g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.8g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	3.3g
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)	
<b>明太子チーズコロケ</b> いか照焼 豚肉と大根の煮物 小松菜の煮浸し 姫皮筍の梅風味お浸し		<b>カツ煮風</b> けんちん煮 ブロッコリーとツナのサラダ 金時豆		<b>さわらのムニエル</b> ほうれん草のグラタンハムカツ 野菜の塩炒め 蓮根の洋風煮 もやしのゆかり和え		<b>あじの照焼</b> 塩カルビメンチカツ 豚肉と蓮根の炒め煮 ほうれん草とコーンのソテー わさび菜ときのこのお浸し		<b>豚テキ</b> いわしフライ いかとピーマンの炒め物 茄子の山椒煮 南瓜サラダ	
エネルギー	695kcal	エネルギー	742kcal	エネルギー	808kcal	エネルギー	681kcal	エネルギー	792kcal
たんぱく質	23.2g	たんぱく質	26.1g	たんぱく質	25.3g	たんぱく質	29.1g	たんぱく質	29.9g
炭水化物	114.7g	炭水化物	130.9g	炭水化物	120.6g	炭水化物	107.9g	炭水化物	105.9g
脂質	16.2g	脂質	15.0g	脂質	23.5g	脂質	15.9g	脂質	28.4g
食塩相当量	4.0g	食塩相当量	3.8g	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	3.9g

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>