

2021年11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。



1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)	
チキンカレー ミニ海老カツ カリフラワーのソテー わさび菜茸		回鍋肉 ミニ春巻 海老団子の中華スープ煮 ブロッコリーのソテー 豆サラダ		文化の日		チキンの竜田揚 千草焼 厚揚げと大根の煮物 小松菜のガーリックソテー 梅ごぼう		サーモンフライ ミニハンバーグ 里芋のコンソメ煮 卵の花サラダ みかん缶	
エネルギー	647kcal	エネルギー	703kcal			エネルギー	655kcal	エネルギー	773kcal
たんぱく質	18.7g	たんぱく質	20.7g			たんぱく質	23.4g	たんぱく質	19.5g
脂質	15.8g	脂質	21.4g			脂質	20.5g	脂質	22.2g
炭水化物	109.6g	炭水化物	109.8g			炭水化物	95.7g	炭水化物	125.3g
食塩相当量	3.3g	食塩相当量	2.9g			食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.8g
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)	
たこキャベツカツ ほうれん草入玉子焼 筍のピリ辛そぼろ煮 いんげんの炒め物 ポテトサラダ		豚肉の五香紛焼 南瓜コロケ 大根の柚子風味煮 パプリカソテー うぐいす豆		今月の おすすめ カレーの唐揚 黒酢あんかけ 鶏の照焼 五目ひじき煮 竹輪の辛子マヨネーズ和え 山菜ビビンバ		ハンバーグ茸ソースかけ じゃがベーコンソテー 白菜と海鮮の洋風煮 マカロニサラダ		豚カツ 厚焼玉子 紅生姜天と野菜の煮物 ほうれん草のナムル 根菜マリネ	
エネルギー	652kcal	エネルギー	713kcal	エネルギー	696kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	707kcal
たんぱく質	21.2g	たんぱく質	22.5g	たんぱく質	26.7g	たんぱく質	21.1g	たんぱく質	19.9g
脂質	18.7g	脂質	23.2g	脂質	18.3g	脂質	13.7g	脂質	23.5g
炭水化物	101.8g	炭水化物	109.6g	炭水化物	94.9g	炭水化物	105.4g	炭水化物	108.3g
食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.7g	食塩相当量	3.3g

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！



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>