

2021年11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)	
豚しゃぶとうずらの ボン酢醤油煮 鱈の照焼 もやしとザーサイのソテー わさび菜茸		和牛メンチカツ チーズオムレツ 蒸し鶏と大根のサラダ 青梗菜とコーンのソテー 豆サラダ		文化の日		豚肉の生姜炒め 白身魚フライ 白菜とかにの和風ミルク煮 小松菜のガーリックソテー 梅ごぼう		チキンの葱塩焼 麻婆豆腐 かに玉の黒酢あんかけ ブロッコリーとしめじのソテー 春雨サラダ	
エネルギー	679kcal	エネルギー	798kcal			エネルギー	703kcal	エネルギー	746kcal
たんぱく質	30.6g	たんぱく質	24.6g			たんぱく質	22.8g	たんぱく質	33.3g
脂質	18.5g	脂質	25.8g			脂質	20.3g	脂質	25.2g
炭水化物	102.7g	炭水化物	115.9g			炭水化物	110.3g	炭水化物	101.6g
食塩相当量	3.8g	食塩相当量	2.8g			食塩相当量	3.1g	食塩相当量	3.5g
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)	
牛肉と秋野菜の味噌炒め いわし磯辺フライ 蕪と鶏肉の煮物 いんげんの炒め物 マカロニサラダ		鶏肉のみぞれあんかけ ほっけの塩焼 いかと里芋の煮物 酢の物 うぐいす豆		豚バラ大根 海老焼売とミニ春巻 焼きビーフン 竹輪の辛子マヨネーズ和え 山菜ビビンバ		鮭の塩麹焼 肉じゃがコロッケ 山菜わさびスパゲッティ もやしとピーマンのソテー 豆の胡麻和えサラダ		今月の おすすめ タンドリーチキン グラタンコロッケ 茄子とウインナーのトマトチーズ煮 カリフラワーのスパイス炒め 根菜マリネ	
エネルギー	729kcal	エネルギー	731kcal	エネルギー	869kcal	エネルギー	763kcal	エネルギー	803kcal
たんぱく質	24.6g	たんぱく質	32.3g	たんぱく質	20.9g	たんぱく質	27.1g	たんぱく質	25.8g
脂質	20.3g	脂質	19.6g	脂質	34.3g	脂質	23.5g	脂質	29.9g
炭水化物	115.7g	炭水化物	109.5g	炭水化物	107.3g	炭水化物	112.5g	炭水化物	109.6g
食塩相当量	3.8g	食塩相当量	3.5g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	4.0g

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>