

2021年11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。



| 15 (月) | | 16 (火) | | 17 (水) | | 18 (木) | | 19 (金) | |
|--|---------|---|---------|--|---------|--|---------|--|---------|
| ホキの西京焼 コーンコロッケ 茄子と鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 玉子サラダ | | チキンステーキ中華だれ 大粒肉焼売 筍とツナの煮物 ひじきといんげんの炒め物 金時豆 | | アジフライ 彩り野菜平焼 揚げ豆腐のあんかけ 金平ごぼう 春雨サラダ | | 豚肉と茄子のトマト煮 ミニ白身魚フライ 鶏とじゃが芋の青紫蘇ソテー ブロッコリーとハムの和え物 うぐいす豆 | | 鶏肉の山椒焼 いかメンチカツ 里芋と牛蒡の味噌煮 ほうれん草とコーンの炒め物 卵の花サラダ | |
| エネルギー | 706kcal | エネルギー | 719kcal | エネルギー | 772kcal | エネルギー | 720kcal | エネルギー | 694kcal |
| たんぱく質 | 22.4g | たんぱく質 | 26.4g | たんぱく質 | 24.6g | たんぱく質 | 24.1g | たんぱく質 | 23.4g |
| 脂質 | 21.1g | 脂質 | 20.0g | 脂質 | 19.6g | 脂質 | 19.7g | 脂質 | 19.3g |
| 炭水化物 | 107.2g | 炭水化物 | 113.6g | 炭水化物 | 108.1g | 炭水化物 | 114.3g | 炭水化物 | 110.1g |
| 食塩相当量 | 3.3g | 食塩相当量 | 3.6g | 食塩相当量 | 2.3g | 食塩相当量 | 2.8g | 食塩相当量 | 3.7g |
| 22 (月) | | 23 (火) | | 24 (水) | | 25 (木) | | 26 (金) | |
| チーズハンバーグデミグラスソース ミニ野菜コロッケ きのこスパゲッティ 青梗菜の塩炒め 南瓜サラダ | | 勤労感謝の日 | | 今月の おすすめ あさりのクリーミーコロッケ ミニオムレツ 牛蒡と鶏肉の炒め物 大根のコンソメ煮 オニオンコールスローサラダ | | 鶏肉のトマトオニオンソース ピーマンの肉詰フライ 五目切干煮 おくらのおかか和え 韓国風春雨 | | 豚丼風煮 ささみフライ ハムとキャベツのカレー炒め 若布と桜海老の煮物 卵の花 | |
| エネルギー | 736kcal | | | エネルギー | 639kcal | エネルギー | 703kcal | エネルギー | 662kcal |
| たんぱく質 | 19.4g | | | たんぱく質 | 16.7g | たんぱく質 | 22.9g | たんぱく質 | 24.7g |
| 脂質 | 19.6g | | | 脂質 | 15.2g | 脂質 | 20.1g | 脂質 | 16.9g |
| 炭水化物 | 121.3g | | | 炭水化物 | 110.9g | 炭水化物 | 111.5g | 炭水化物 | 103.3g |
| 食塩相当量 | 3.2g | | | 食塩相当量 | 2.8g | 食塩相当量 | 3.3g | 食塩相当量 | 3.6g |
| 29 (月) | | 30 (火) | | | | | | | |
| 鶏肉の柚子味噌焼 ミニひじきコロッケ 蓮根と挽肉の煮物 いんげんのソテー マカロニサラダ | | 麻婆茄子 玉子サラダフライ 青菜としめじのオイスター炒め もやしのナムル さつま芋サラダ | | | | | | | |
| エネルギー | 696kcal | エネルギー | 698kcal | | | | | | |
| たんぱく質 | 24.6g | たんぱく質 | 21.7g | | | | | | |
| 脂質 | 19.5g | 脂質 | 22.5g | | | | | | |
| 炭水化物 | 108.6g | 炭水化物 | 108.5g | | | | | | |
| 食塩相当量 | 3.2g | 食塩相当量 | 2.8g | | | | | | |

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♪

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



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