


# 2021年11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。



<p>15 (月)</p> <p>キムチ肉じゃが 生姜餃子 ジャージャー麺 小松菜の煮浸し 玉子サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>769kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.8g</td><td>炭水化物</td><td>120.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.2g</td><td>食塩相当量</td><td>4.5g</td></tr> </table>	エネルギー	769kcal			たんぱく質	23.8g	炭水化物	120.9g	脂質	21.2g	食塩相当量	4.5g	<p>16 (火)</p> <p>デミグラスカレー かにクリームコロッケ ツナとコーンのサラダ カリフラワーのバター炒め 金時豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>732kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.7g</td><td>炭水化物</td><td>119.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.6g</td><td>食塩相当量</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	732kcal			たんぱく質	27.7g	炭水化物	119.9g	脂質	20.6g	食塩相当量	3.2g	<p>今日の おすすめ 17 (水)</p> <p>国産豚のメンチカツ 厚焼玉子 厚揚げと野菜の炒め物 金平ごぼう 春雨サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>877kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.8g</td><td>炭水化物</td><td>125.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.9g</td><td>食塩相当量</td><td>3.8g</td></tr> </table>	エネルギー	877kcal			たんぱく質	25.8g	炭水化物	125.2g	脂質	19.9g	食塩相当量	3.8g	<p>18 (木)</p> <p>鶏肉とカシューナッツの炒め物 牛肉コロッケ いか天と野菜の煮物 青梗菜と玉子の和え物 うぐいす豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>865kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.8g</td><td>炭水化物</td><td>131.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.3g</td><td>食塩相当量</td><td>4.5g</td></tr> </table>	エネルギー	865kcal			たんぱく質	26.8g	炭水化物	131.1g	脂質	27.3g	食塩相当量	4.5g	<p>19 (金)</p> <p>豚肉のレモンペッパー焼 海老フライ ロールキャベツのコンソメ煮 ほうれん草とコーンの炒め物 さつま芋サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>730kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.3g</td><td>炭水化物</td><td>106.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.5g</td><td>食塩相当量</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	730kcal			たんぱく質	25.3g	炭水化物	106.7g	脂質	23.5g	食塩相当量	3.4g
エネルギー	769kcal																																																															
たんぱく質	23.8g	炭水化物	120.9g																																																													
脂質	21.2g	食塩相当量	4.5g																																																													
エネルギー	732kcal																																																															
たんぱく質	27.7g	炭水化物	119.9g																																																													
脂質	20.6g	食塩相当量	3.2g																																																													
エネルギー	877kcal																																																															
たんぱく質	25.8g	炭水化物	125.2g																																																													
脂質	19.9g	食塩相当量	3.8g																																																													
エネルギー	865kcal																																																															
たんぱく質	26.8g	炭水化物	131.1g																																																													
脂質	27.3g	食塩相当量	4.5g																																																													
エネルギー	730kcal																																																															
たんぱく質	25.3g	炭水化物	106.7g																																																													
脂質	23.5g	食塩相当量	3.4g																																																													
<p>22 (月)</p> <p>天ぷら(いか・海老) 枝豆平焼 茄子の味噌炒め 大根と豚肉の煮物 人参柚子マリネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>779kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.7g</td><td>炭水化物</td><td>108.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.1g</td><td>食塩相当量</td><td>3.9g</td></tr> </table>	エネルギー	779kcal			たんぱく質	23.7g	炭水化物	108.4g	脂質	27.1g	食塩相当量	3.9g	<p>23 (火)</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 (水)</p> <p>揚げ鶏の黒酢あんかけ 豆腐と青梗菜の明太子煮 筍とザーサイの炒め物 オニオンコールスローサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>757kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.2g</td><td>炭水化物</td><td>109.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.1g</td><td>食塩相当量</td><td>4.9g</td></tr> </table>	エネルギー	757kcal			たんぱく質	26.2g	炭水化物	109.2g	脂質	25.1g	食塩相当量	4.9g	<p>25 (木)</p> <p>豚肉のカレー風味焼 ピザポテト春巻 カリフラワーと海老のクリーム煮 人参サラダ フルーツカクテル</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>662kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.6g</td><td>炭水化物</td><td>102.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.3g</td><td>食塩相当量</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	662kcal			たんぱく質	18.6g	炭水化物	102.5g	脂質	20.3g	食塩相当量	2.7g	<p>26 (金)</p> <p>鶏肉の塩唐揚 鱈の照焼 花形しんじょと野菜の煮物 いんげんのピーナッツ和え 卵の花</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>767kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>31.9g</td><td>炭水化物</td><td>99.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28.3g</td><td>食塩相当量</td><td>3.3g</td></tr> </table>	エネルギー	767kcal			たんぱく質	31.9g	炭水化物	99.4g	脂質	28.3g	食塩相当量	3.3g												
エネルギー	779kcal																																																															
たんぱく質	23.7g	炭水化物	108.4g																																																													
脂質	27.1g	食塩相当量	3.9g																																																													
エネルギー	757kcal																																																															
たんぱく質	26.2g	炭水化物	109.2g																																																													
脂質	25.1g	食塩相当量	4.9g																																																													
エネルギー	662kcal																																																															
たんぱく質	18.6g	炭水化物	102.5g																																																													
脂質	20.3g	食塩相当量	2.7g																																																													
エネルギー	767kcal																																																															
たんぱく質	31.9g	炭水化物	99.4g																																																													
脂質	28.3g	食塩相当量	3.3g																																																													
<p>29 (月)</p> <p>ハンバーグオニオンソース いかフライ ウインナーと野菜のポトフ もやしとコーンの塩炒め 蓮根サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>792kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.5g</td><td>炭水化物</td><td>128.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.7g</td><td>食塩相当量</td><td>4.3g</td></tr> </table>	エネルギー	792kcal			たんぱく質	26.5g	炭水化物	128.0g	脂質	19.7g	食塩相当量	4.3g	<p>30 (火)</p> <p>牛肉とトマトの煮込み 南瓜コロッケ ベーコンとチーズの スパゲッティサラダ ミニオムレツ カリフラワーのピクルス</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>767kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.1g</td><td>炭水化物</td><td>118.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>24.7g</td><td>食塩相当量</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	767kcal			たんぱく質	23.1g	炭水化物	118.2g	脂質	24.7g	食塩相当量	3.4g	<p>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♪</p> <p>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</p> 			<p>厚生労働省・農林水産省 HACCP高度化基準認定工場</p> <p>となん 都南給食センター</p> <p>〒144-0045 東京都大田区南六郷3-15-1 <a href="https://www.tonan-q.com">https://www.tonan-q.com</a></p>																																			
エネルギー	792kcal																																																															
たんぱく質	26.5g	炭水化物	128.0g																																																													
脂質	19.7g	食塩相当量	4.3g																																																													
エネルギー	767kcal																																																															
たんぱく質	23.1g	炭水化物	118.2g																																																													
脂質	24.7g	食塩相当量	3.4g																																																													