

2022年1月前半 B弁当献立表

明けましておめでとうございます
本年もご愛顧賜りますようお願い申し上げます



※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。



5 (水)		6 (木)		7 (金)	
チキンカツ ミニオムレット・焼きそば 竹輪とピーマンのおかか炒め 蓮根金平 黒豆		豚肉と野菜のオイスター炒め 揚げ餃子 五目豆 茄子の煮物 ねぎ塩もやし		チキンカレー うずら串フライ 豆腐とチンゲン菜の中華煮 いんげんの胡麻和え ポテトサラダ	
エネルギー	707kcal	エネルギー	640kcal	エネルギー	667kcal
たんぱく質	23.1g	たんぱく質	22.0g	たんぱく質	18.9g
脂質	14.4g	脂質	19.8g	脂質	18.5g
炭水化物	125.8g	炭水化物	98.7g	炭水化物	108.9g
食塩相当量	3.7g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	3.4g
10 (月)		11 (火)		12 (水)	
成人の日		豚肉のBBQ炒め コーンクリームコロッケ 里芋と鶏肉の煮物 蓮根の梅和え 豆たっぷりサラダ		今月の おすすめ ハンバーグ クリーミーデミソース 野菜のコンソメ煮 ジャーマンポテト 柔らかか筍と野沢菜のお浸し	
エネルギー	707kcal	エネルギー	694kcal	エネルギー	666kcal
たんぱく質	24.4g	たんぱく質	23.7g	たんぱく質	24.7g
脂質	18.0g	脂質	16.1g	脂質	19.3g
炭水化物	113.5g	炭水化物	115.4g	炭水化物	103.5g
食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.9g
13 (木)		14 (金)			
さばのカレー焼 大根とツナの煮物 蓮根のソテー オニオンコールスローサラダ		鶏肉の山賊焼き エビ焼売 ふきと厚揚げの煮物 白菜と昆布の中華和え 金平ごぼう			
エネルギー	666kcal	エネルギー	661kcal		
たんぱく質	24.7g	たんぱく質	24.6g		
脂質	19.3g	脂質	19.3g		
炭水化物	103.5g	炭水化物	98.6g		
食塩相当量	2.9g	食塩相当量	3.2g		

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
となん 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>