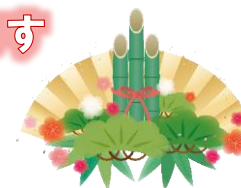


# 2022年1月前半 A弁当献立表

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。



| 今月の<br>おすすめ   | 5(水)  | 6(木)  | 7(金)   |
|---|---|---|--|
|   | チーズインハンバーグ<br>有頭エビフライ<br>ベーコンとほうれん草のソテー<br>カリフラワーの洋風煮<br>黒豆 | 鶏肉の旨塩焼<br>丸ごと小いわしフライ<br>肉詰いなりと野菜の煮物<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>山菜ビビンバ | あじ照焼<br>厚切ハムカツ<br>餅巾着と野菜の煮物<br>もやしソテー<br>春雨中華サラダ |
| エネルギー   | 815kcal   | 778kcal   | 753kcal  |
| たんぱく質   | 26.6g   | 29.6g   | 30.1g  |
| 脂質  | 20.8g   | 24.0g   | 20.4g  |
| 炭水化物  | 132.8g  | 98.5g   | 116.2g   |
| 食塩相当量   | 3.3g  | 3.6g  | 3.9g   |
| 10(月)   |   |   |  |
| 成人の日  |   |   |  |
| 11(火)   |   |   |  |
| 鶏肉の胡麻照焼<br>チリソース春巻<br>蒟蒻と薩摩揚げの甘辛炒め<br>ごぼうの柚子胡椒煮<br>豆たっぷりサラダ     |   |   |  |
| エネルギー   | 731kcal   |   |  |
| たんぱく質   | 27.1g   | 炭水化物  | 107.8g   |
| 脂質  | 22.3g   | 食塩相当量   | 3.9g   |
| 12(水)   |   |   |  |
| 豚肉の西京焼<br>ごろごろイカメンチカツ<br>つくねと野菜の煮物<br>切干大根の炒め煮<br>柔らかか筍と野沢菜のお浸し |   |   |  |
| エネルギー   | 728kcal   |   |  |
| たんぱく質   | 27.7g   | 炭水化物  | 108.2g   |
| 脂質  | 21.1g   | 食塩相当量   | 3.3g   |
| 13(木)   |   |   |  |
| 厚揚げ肉豆腐<br>ミニ白身フライ<br>柚子入なます<br>わさび菜ときのこのお浸し                     |   |   |  |
| エネルギー   | 666kcal   |   |  |
| たんぱく質   | 21.5g   | 炭水化物  | 112.2g   |
| 脂質  | 15.6g   | 食塩相当量   | 3.1g   |
| 14(金)   |   |   |  |
| 天ぷら(カレイ・エビ)<br>千草焼<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>白菜と昆布の中華和え<br>金平ごぼう         |   |   |  |
| エネルギー   | 675kcal   |   |  |
| たんぱく質   | 29.1g   | 炭水化物  | 102.2g   |
| 脂質  | 17.6g   | 食塩相当量   | 3.8g   |

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>