

# 2022年1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。



17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)	
豚肉とごぼうのピリ辛煮 ほうれん草入玉子焼 ピーマン肉詰フライ グリーンピースソテー マカロニサラダ		あじフライ つくね串 ガリバタチキン 小松菜のお浸し おくらえのき和え		鶏肉の照焼 ほっけフライ シルバーサラダ ひじきの炒煮 金平ごぼう		八宝菜 揚げ餃子 オムレツかにあんかけ 大根と若布の酢の物 南瓜サラダ		さばの味噌かけ 茄子肉詰天ぷら 竹輪とピーマンの甘辛炒め もやしのナムル ポテトサラダ	
エネルギー	664kcal	エネルギー	697kcal	エネルギー	709kcal	エネルギー	617kcal	エネルギー	621kcal
たんぱく質	21.7g	たんぱく質	28.4g	たんぱく質	21.8g	たんぱく質	19.2g	たんぱく質	21.0g
炭水化物	105.5g	炭水化物	106.1g	炭水化物	107.6g	炭水化物	106.4g	炭水化物	101.8g
脂質	17.3g	脂質	21.6g	脂質	22.7g	脂質	13.5g	脂質	16.1g
食塩相当量	2.4g	食塩相当量	3.8g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	3.1g
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)	
鶏肉のカレー焼 さつまいもコロケ エスニック焼きそば いんげんソテー 豆サラダ		豚カツ もろこし焼 豆腐チゲ 小松菜の辛子和え 梅肉春雨		いかフライ 千草焼 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草ソテー マカロニサラダ		今月の おすすめ チキンスパイシーカツ ねぎ入厚焼玉子 炒り豆腐 ブロッコリーとコーンのソテー 里芋タラモサラダ		ポークカレー 帆立風味カツ マカロニナポリタン 蓮根とおからの炒り煮 フルーツ	
エネルギー	801kcal	エネルギー	746kcal	エネルギー	714kcal	エネルギー	805kcal	エネルギー	713kcal
たんぱく質	25.3g	たんぱく質	22.8g	たんぱく質	26.7g	たんぱく質	23.4g	たんぱく質	25.9g
炭水化物	125.1g	炭水化物	121.6g	炭水化物	109.5g	炭水化物	108.9g	炭水化物	117.6g
脂質	22.9g	脂質	20.4g	脂質	18.9g	脂質	21.8g	脂質	19.1g
食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.5g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.6g	食塩相当量	4.1g
31 (月)									
鶏肉のキムチ炒め タコキャベツカツ 餅巾着と野菜の煮物 青菜とコーンのソテー 玉子サラダ									
エネルギー	716kcal								
たんぱく質	23.0g								
炭水化物	107.7g								
脂質	22.8g								
食塩相当量	3.2g								



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



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>