

# 2022年1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) <small>今月の</small> <b>おすすめ</b>	19 (水)	20 (木)	21 (金)
<b>鶏肉の胡麻塩唐揚</b> 厚焼玉子 豚肉と里芋の煮物 グリンピースソテー 筍土佐煮	<b>デミグラスカレー</b> 菜の花コロッケ 温野菜サラダ 小松菜のお浸し おくらえのき和え	<b>すき焼きコロッケ</b> かに玉 薩摩揚げと筍の煮物 ひじきの炒煮 蓮根の柚子マリネ	<b>豚肉のオイスター焼</b> 海老カツ 麻婆茄子 大根と若布の酢の物 玉子サラダ	<b>鶏肉の胡麻マヨネーズ焼</b> チヂミ風薩摩揚げ じゃが芋とベーコンの麺つゆ煮 もやしのナムル 人参の柚子マリネ
エネルギー 786kcal たんぱく質 29.7g 炭水化物 109.8g 脂質 26.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 751kcal たんぱく質 18.3g 炭水化物 119.1g 脂質 24.4g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 725kcal たんぱく質 18.3g 炭水化物 128.0g 脂質 16.4g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 779kcal たんぱく質 25.6g 炭水化物 103.1g 脂質 30.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 763kcal たんぱく質 24.6g 炭水化物 105.6g 脂質 29.0g 食塩相当量 3.9g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
<b>ハンバーグ</b> オニオンソース サーモンフライ 鶏肉のクリームシチュー いんげんソテー 豆サラダ	<b>いわしの蒲焼き</b> つくねの照焼き 豆腐の玉子とじ 小松菜の辛子和え 梅肉春雨	<b>鶏肉の柚子味噌焼</b> かにクリームコロッケ 肉じゃが ほうれん草ソテー マカロニサラダ	<b>ビーフシチューメンチカツ</b> ミニ野菜オムレツ 鶏肉と野菜のトマト煮 茄子の煮浸し 里芋タラモサラダ	<b>牛すき焼き</b> さばの塩焼 蓮根とおからの炒り煮 ささみ揚げ(柚子七味)
エネルギー 879kcal たんぱく質 31.2g 炭水化物 129.5g 脂質 26.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 739kcal たんぱく質 29.6g 炭水化物 118.0g 脂質 18.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 789kcal たんぱく質 34.2g 炭水化物 115.8g 脂質 25.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 817kcal たんぱく質 25.2g 炭水化物 118.1g 脂質 28.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 711kcal たんぱく質 31.8g 炭水化物 98.6g 脂質 23.6g 食塩相当量 3.3g
31 (月)				
<b>トンテキ</b> 目玉焼きフライ 茄子と鶏肉の炒め物 青菜とコーンのソテー ポテトサラダ				
エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 炭水化物 101.0g 脂質 30.6g 食塩相当量 3.0g	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>