

# 2022年 7月前半 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。



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♪



## 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。



〒144-0045 東京都大田区南六郷3-15-1  
<https://www.tonan-q.com>

### 1 (金)

鶏の唐揚  
 ますの塩焼  
 切干大根の煮物  
 チンゲン菜のソテー  
 南瓜サラダ

エネルギー	771kcal	炭水化物	99.4g
たんぱく質	30.8g	食塩相当量	1.9g
脂質	29.5g		

### 4 (月)

ハンバーグ  
 ロールキャベツ風ソース  
 目玉焼風オムレツ  
 野菜のコンソメ醤油煮  
 ほうれん草とツナのソテー  
 キャロットラペ

エネルギー	673kcal	炭水化物	112.4g
たんぱく質	26.0g	食塩相当量	2.8g
脂質	15.4g		

### 5 (火)

豚肉のパーコー風  
 ホキのレモンハーブ焼  
 茄子の味噌煮  
 パプリカの塩昆布炒め  
 山菜ビビンバ

エネルギー	720kcal	炭水化物	98.2g
たんぱく質	27.8g	食塩相当量	3.5g
脂質	25.0g		

### 6 (水)

鶏肉の胡麻味噌焼  
 サーモンフライ  
 里芋のそぼろあん  
 切干大根の炒め物  
 春雨サラダ

エネルギー	825kcal	炭水化物	123.9g
たんぱく質	32.6g	食塩相当量	3.3g
脂質	24.1g		

### 7 (木)

ポークカレー  
 一口海老カツと星オムレツ  
 スパイシー焼ビーフン  
 おくらのおかか和え  
 ポテトサラダ

エネルギー	750kcal	炭水化物	112.2g
たんぱく質	25.9g	食塩相当量	4.1g
脂質	22.9g		

### 8 (金)

天ぷら(カレイ・かき揚)  
 葱入厚焼玉子  
 豚肉の南蛮炒め  
 ごぼうの柚子胡椒煮  
 胡麻昆布佃煮

エネルギー	690kcal	炭水化物	105.1g
たんぱく質	28.1g	食塩相当量	3.7g
脂質	19.0g		

### 11 (月)



ビーフシチュー  
 牛肉コロッケ  
 アラビアータペンネ  
 ほうれん草とコーンのソテー  
 根菜マリネ

エネルギー	821kcal	炭水化物	130.1g
たんぱく質	22.1g	食塩相当量	4.2g
脂質	25.1g		

### 12 (火)

酢豚  
 田舎がんと大根の煮物  
 蒸し鶏といんげんのカレーソテー  
 紫蘇昆布佃煮

エネルギー	747kcal	炭水化物	102.7g
たんぱく質	30.3g	食塩相当量	3.5g
脂質	26.0g		

### 13 (水)

まぐろカツ  
 チキンサラダ  
 里芋と厚揚げの野菜あんかけ  
 筍の土佐煮  
 金平蓮根

エネルギー	677kcal	炭水化物	110.7g
たんぱく質	24.4g	食塩相当量	3.4g
脂質	15.7g		

### 14 (木)

ヒレカツ  
 厚焼玉子  
 豆腐とブロッコリーの中華煮  
 ジャーマンポテト  
 わさび漬

エネルギー	699kcal	炭水化物	113.8g
たんぱく質	25.3g	食塩相当量	2.5g
脂質	16.3g		

### 15 (金)

タイ風鶏照焼(ガイヤーン)  
 たこ入さつま揚  
 春雨のエスニック炒め  
 小松菜ソテー  
 豆の胡麻和えサラダ

エネルギー	707kcal	炭水化物	96.3g
たんぱく質	29.5g	食塩相当量	3.3g
脂質	23.8g		