

2022年6月前半 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。

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>

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。



| 1 (水) | | 2 (木) | | 3 (金) | |
|--|---------|--|---------|--|---------|
| 鶏肉の旨塩焼 チヂミ風さつま揚 含め煮 コーンのソテー 山菜ビビンバ | | 豚肉の生姜炒め ミートコロッケ ほっけの塩焼 いんげんのソテー 玉子サラダ | | ポークカレー 茄子と豆のトマト煮 キャベツとハムのマリネ 南瓜サラダ | |
| エネルギー | 671kcal | エネルギー | 696kcal | エネルギー | 659kcal |
| たんぱく質 | 23.3g | たんぱく質 | 32.3g | たんぱく質 | 19.1g |
| 脂質 | 16.8g | 脂質 | 23.9g | 脂質 | 18.3g |
| 炭水化物 | 96.4g | 炭水化物 | 103.0g | 炭水化物 | 107.0g |
| 食塩相当量 | 2.1g | 食塩相当量 | 2.8g | 食塩相当量 | 2.5g |
| 6 (月) | | 7 (火) | | 8 (水) | |
| アジの生姜焼 茄子肉詰フライ 五目金平 小松菜の煮浸し 梅肉春雨 | | 鶏肉のしそ焼 ねぎ入厚焼玉子 塩野菜炒め 茄子のカレー煮 ポテトサラダ | | ホッケフライ 照焼つくね がんもとひじきの煮物 カリフラワーのサラダ 金平ごぼう | |
| エネルギー | 759kcal | エネルギー | 662kcal | エネルギー | 679kcal |
| たんぱく質 | 20.5g | たんぱく質 | 20.8g | たんぱく質 | 22.3g |
| 脂質 | 10.0g | 脂質 | 23.3g | 脂質 | 18.7g |
| 炭水化物 | 118.6g | 炭水化物 | 94.0g | 炭水化物 | 108.6g |
| 食塩相当量 | 2.9g | 食塩相当量 | 2.9g | 食塩相当量 | 3.6g |
| 9 (木) | | 10 (金) | | 13 (月) | |
| メンチカツ オムレツ 豚肉と野菜の甘酢炒め ほうれん草のガーリックソテー ねぎ塩もやし | | 完熟トマトの バターチキンカレーコロッケ 鶏肉のレモン焼 根菜と厚揚げの煮物 小松菜とツナのソテー 玉子サラダ | | 鶏肉の辛味焼 サバの味噌かけ けんちん煮 ごぼうのおかか炒め マカロニサラダ | |
| エネルギー | 707kcal | エネルギー | 670kcal | エネルギー | 648kcal |
| たんぱく質 | 23.7g | たんぱく質 | 20.6g | たんぱく質 | 27.7g |
| 脂質 | 20.6g | 脂質 | 20.9g | 脂質 | 19.9g |
| 炭水化物 | 108.7g | 炭水化物 | 102.4g | 炭水化物 | 94.3g |
| 食塩相当量 | 2.6g | 食塩相当量 | 3.0g | 食塩相当量 | 2.9g |
| 14 (火) | | 15 (水) | | 16 (木) | |
| 鱈のコチュジャン焼 春巻 鶏肉とブロッコリーの中華炒め ほうれん草の胡麻和え 春雨サラダ | | メバルの塩焼 ピーマン肉詰めフライ 鶏肉と大根の辛子炒め いんげんのソテー 酢の物 | | 今日の おすすめ 鶏肉のスパイス焼 一口アジメンチカツ 厚揚げのそぼろ煮 蓮根金平 おくらえのき和え | |
| エネルギー | 654kcal | エネルギー | 641kcal | エネルギー | 665kcal |
| たんぱく質 | 30.5g | たんぱく質 | 24.4g | たんぱく質 | 28.8g |
| 脂質 | 17.2g | 脂質 | 17.9g | 脂質 | 18.2g |
| 炭水化物 | 100.7g | 炭水化物 | 98.3g | 炭水化物 | 98.3g |
| 食塩相当量 | 2.5g | 食塩相当量 | 2.6g | 食塩相当量 | 2.7g |
| 17 (金) | | | | | |
| 豚肉の山椒焼 厚焼玉子 茄子の生姜煮 大豆のピリ辛煮 ポテトサラダ | | | | | |
| エネルギー | 700kcal | | | | |
| たんぱく質 | 23.3g | | | | |
| 脂質 | 26.0g | | | | |
| 炭水化物 | 95.6g | | | | |
| 食塩相当量 | 2.6g | | | | |