

2022年6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。



20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)	
いわしの天ぷら 枝豆焼売 担々麺 ほうれん草の煮浸し ねぎ塩もやし		牛肉コロッケ ほうれん草の平焼 いかの黒胡椒炒め いんげんの辛味噌和え 生姜胡麻高菜		鶏肉の照焼 ミニ目玉焼風オムレツ ベーコンとじゃがいものコンソメ煮 竹輪とピーマンのソテー マカロニサラダ		チキンカレー 海老カツ 切干大根煮 たまごサラダ		さば塩焼 枝豆コロッケ 餅巾着とわかめの煮物 コーンソテー 蓮根サラダ	
エネルギー	697kcal	エネルギー	636kcal	エネルギー	607kcal	エネルギー	709kcal	エネルギー	723kcal
たんぱく質	24.8g	たんぱく質	20.7g	たんぱく質	23.2g	たんぱく質	21.1g	たんぱく質	24.7g
脂質	19.1g	脂質	13.2g	脂質	15.7g	脂質	21.4g	脂質	22.5g
炭水化物	107.9g	炭水化物	108.4g	炭水化物	95.2g	炭水化物	110.5g	炭水化物	110.2g
食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	4.0g	食塩相当量	2.7g
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)			
豚肉と茄子の味噌炒め チリソース春巻 筑前煮 小松菜の煮浸し 卵の花サラダ		鶏肉のスタミナ炒め ミニ白身魚天ぷら 揚げ豆腐の生姜あんかけ 酢の物 山菜ビビンバ		ポークハヤシ オムレツ 鶏肉と茄子のピリ辛炒め 大根のコンソメ煮 豆サラダ		今月の おすすめ 味噌カツ 厚焼玉子 鶏そぼろとごぼうの煮物 ひじき炒煮 蓮根の柚子風味煮			
エネルギー	659kcal	エネルギー	612kcal	エネルギー	660kcal	エネルギー	712kcal		
たんぱく質	22.3g	たんぱく質	22.9g	たんぱく質	24.2g	たんぱく質	24.8g		
脂質	17.1g	脂質	16.8g	脂質	20.2g	脂質	23.3g		
炭水化物	106.5g	炭水化物	93.6g	炭水化物	97.8g	炭水化物	107.6g		
食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.1g		

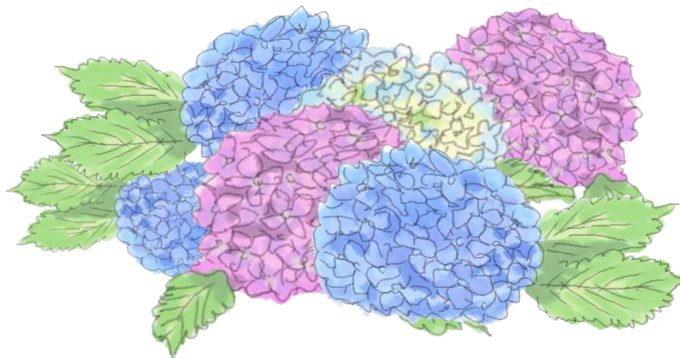
ご注文は電話もしくはFAXにてお願い致します。

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>