

2022年6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。



20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)	
豚肉と野菜の生姜炒め いかフライ ほうれん草の煮浸し 豆マリネ		ハンバーグ デミグラスソース サーモンフライ ツナサラダ いんげんの辛味噌和え みかん		鱈の磯辺揚げ 茄子肉詰め天ぷら 厚焼玉子 豚キムチ 竹輪とピーマンのソテー 胡麻昆布佃煮		ピザソース火腿カツ ミニ野菜オムレツ 茸とブロッコリーのソテー ごぼうの柚子胡椒煮 さつまいもサラダ		今月の おすすめ よだれ鶏 あさりと野菜のオイスター炒め わかめの煮物 ねぎ塩もやし	
エネルギー	686kcal	エネルギー	777kcal	エネルギー	676kcal	エネルギー	679kcal	エネルギー	659kcal
たんぱく質	28.5g	たんぱく質	34.6g	たんぱく質	29.4g	たんぱく質	16.8g	たんぱく質	26.2g
脂質	16.7g	脂質	23.6g	脂質	15.4g	脂質	18.5g	脂質	17.4g
炭水化物	108.2g	炭水化物	125.6g	炭水化物	106.3g	炭水化物	114.3g	炭水化物	102.2g
食塩相当量	2.9g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.7g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	3.3g
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)			
鶏肉の竜田揚げ 梅おろしソース 玉葱天 夏野菜のカレーソテー 小松菜の煮浸し 中華ポテト		チャプチェ アジの塩焼 酢の物 ポテトサラダ		チキンカツ 和風オニオンソース 蓮根と豚肉の黒胡椒炒め 大根のコンソメ煮 豆サラダ		カレーと野菜の オイスターあんかけ かに玉 コーンサラダ 金平ごぼう 蓮根の柚子風味煮			
エネルギー	786kcal	エネルギー	665kcal	エネルギー	665kcal	エネルギー	750kcal		
たんぱく質	24.5g	たんぱく質	25.7g	たんぱく質	25.7g	たんぱく質	22.5g		
脂質	26.0g	脂質	19.6g	脂質	19.6g	脂質	13.1g		
炭水化物	116.4g	炭水化物	101.4g	炭水化物	101.4g	炭水化物	113.9g		
食塩相当量	3.0g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.7g		

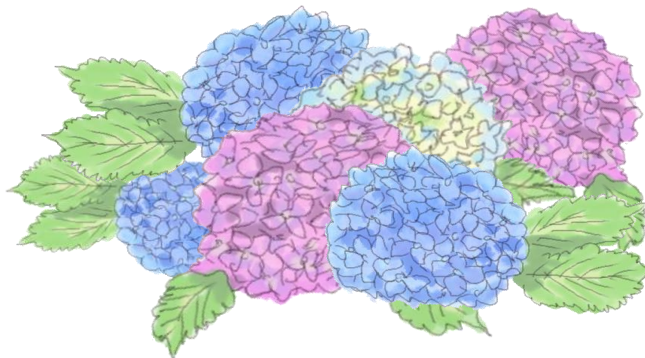
ご注文は電話もしくはFAXにてお願い致します。

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
 **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>