

2022年9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。



5 (月)			
青椒肉絲 イカフライ 豆腐の甘酢煮 蓮根の梅煮 金平ごぼう			
エネルギー	606kcal		
たんぱく質	18.9g	炭水化物	108.8g
脂質	11.6g	食塩相当量	2.4g

6 (火)			
鶏肉の山椒焼 千草焼 さつま揚げと大根の柚子胡椒煮 人参とツナの煮物 ポテトサラダ			
エネルギー	629kcal		
たんぱく質	23.2g	炭水化物	96.0g
脂質	17.4g	食塩相当量	3.8g

7 (水)			
白身魚フライ 一口肉団子 野菜のちゃんぽん炒め カリフラワーのピクルス おくらえのき和え			
エネルギー	621kcal		
たんぱく質	20.7g	炭水化物	102.2g
脂質	15.3g	食塩相当量	2.4g

8 (木)			
鰯の塩焼 かき揚げ 肉じゃが ほうれん草のソテー 豆サラダ			
エネルギー	621kcal		
たんぱく質	20.7g	炭水化物	102.2g
脂質	15.3g	食塩相当量	2.4g

9 (金)			
豚しゃぶ(胡麻だれ) 生姜餃子 大根とごぼうのピリ辛煮 いんげんのソテー マカロニサラダ			
エネルギー	588kcal		
たんぱく質	22.5g	炭水化物	99.5g
脂質	12.4g	食塩相当量	2.3g

12 (月)			
チーズ入ハンバーグ トマトソース サーモンフライ キャベツのガーリック炒め 蓮根金平 キャロットラペ			
エネルギー	732kcal		
たんぱく質	21.9g	炭水化物	117.2g
脂質	20.8g	食塩相当量	3.1g

13 (火)			
<small>今月の おすすめ</small> ポーク茸カレー ハム入オムレツ ひじき炒煮 はやと瓜の日向夏マリネ			
エネルギー	604kcal		
たんぱく質	19.7g	炭水化物	101.1g
脂質	14.6g	食塩相当量	3.8g

14 (水)			
鶏すき煮 ほっけの塩焼 イカの中華炒め ブロッコリーマヨソテー 昆布佃煮			
エネルギー	597kcal		
たんぱく質	27.3g	炭水化物	93.5g
脂質	13.7g	食塩相当量	3.7g

15 (木)			
鯖照焼 野菜コロッケ さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草のナムル 南瓜サラダ			
エネルギー	664kcal		
たんぱく質	21.2g	炭水化物	108.4g
脂質	17.5g	食塩相当量	3.2g

16 (金)			
豆腐ハンバーグ おろしソース 一口竜田揚げ 里芋と豚肉の味噌煮 切干大根煮 梅肉春雨			
エネルギー	740kcal		
たんぱく質	24.8g	炭水化物	124.3g
脂質	17.4g	食塩相当量	3.6g