

# 2022年9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)			
鶏肉の唐揚 焼売 シーフードスパゲティ 南瓜煮 金平ごぼう			
エネルギー	796kcal		
たんぱく質	30.5g	炭水化物	117.5g
脂質	24.2g	食塩相当量	2.9g

6 (火)			
親子煮 チヂミ風さつま揚 鰯の蒲焼 人参とツナの煮物 ポテトサラダ			
エネルギー	727kcal		
たんぱく質	29.7g	炭水化物	104.4g
脂質	22.1g	食塩相当量	3.9g

今月の おすすめ 7 (水)			
ビーフメンチカツ 味噌だれ仕立 冬瓜と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス おくらえのき和え			
エネルギー	753kcal		
たんぱく質	21.4g	炭水化物	117.9g
脂質	22.5g	食塩相当量	3.9g

8 (木)			
麻婆茄子 海老カツ 焼鯖黒酢あんかけ ほうれん草のソテー 豆サラダ			
エネルギー	754kcal		
たんぱく質	27.3g	炭水化物	105.8g
脂質	26.7g	食塩相当量	3.5g

9 (金)			
チキンソテー カレーソース ブロッコリーのかにかまあんかけ 蓮根とおからの炒り煮 さつまいもサラダ			
エネルギー	638kcal		
たんぱく質	22.4g	炭水化物	107.6g
脂質	14.6g	食塩相当量	3.5g

12 (月)			
アジフライ タルタルソース 豆と野菜のコンソメ煮 ジャーマンポテト キャロットラペ			
エネルギー	823kcal		
たんぱく質	27.5g	炭水化物	116.7g
脂質	28.3g	食塩相当量	2.7g

13 (火)			
油淋鶏 海老チリソース ひじき炒煮 はやと瓜の日向夏マリネ			
エネルギー	809kcal		
たんぱく質	27.2g	炭水化物	107.5g
脂質	30.2g	食塩相当量	3.9g

14 (水)			
天ぷら(海老・イカ) 鱈の西京焼 がんもどきと野菜の煮物 ブロッコリーマヨソテー 春雨サラダ			
エネルギー	635kcal		
たんぱく質	29.9g	炭水化物	96.0g
脂質	16.6g	食塩相当量	2.4g

15 (木)			
ポークソテー サルサソース ミニ目玉焼風オムレツ キャベツとウインナーのコンソメ煮 茄子のピリ辛煮 南瓜サラダ			
エネルギー	759kcal		
たんぱく質	23.0g	炭水化物	111.3g
脂質	25.4g	食塩相当量	4.5g

16 (金)			
チキンカツ煮 豆腐とカニカマの中華炒め 切干大根煮 梅肉春雨			
エネルギー	744kcal		
たんぱく質	26.8g	炭水化物	132.3g
脂質	15.9g	食塩相当量	4.8g