

2022年9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。



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------|---------|--|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--|--|---------|---------|--|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|---|---|---------|---------|--|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--|---------------------------|---------|--|--|-------|-------|------|--------|----|-------|-------|------|--|-------|---------|--|--|-------|-------|------|--------|----|-------|-------|------|
| <p>19 (月)</p> <p>敬老の日</p> | <p>20 (火)</p> <p>鱈の天ぷら スイートチリソース チヂミ風さつま揚げ 鶏肉と野菜の生姜煮 蓮根の塩炒め 一口おはぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>745kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.6g</td><td>炭水化物</td><td>133.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.1g</td><td>食塩相当量</td><td>3.9g</td></tr> </table> | エネルギー | 745kcal | | | たんぱく質 | 23.6g | 炭水化物 | 133.7g | 脂質 | 13.1g | 食塩相当量 | 3.9g | <p>21 (水)</p> <p>鯖のバジル焼 キーマカレーコロッケ ツナとかぶの煮物 ブロッコリーのソテー オニオンコールスローサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>720kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.8g</td><td>炭水化物</td><td>103.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.6g</td></tr> </table> | エネルギー | 720kcal | | | たんぱく質 | 22.8g | 炭水化物 | 103.1g | 脂質 | 26.0g | 食塩相当量 | 2.6g | <p>22 (木)</p> <p>豚竜田のみぞれあんかけ 鱈の塩焼 小松菜ソテー 紫蘇昆布佃煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>718kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.1g</td><td>炭水化物</td><td>98.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.7g</td><td>食塩相当量</td><td>4.1g</td></tr> </table> | エネルギー | 718kcal | | | たんぱく質 | 27.1g | 炭水化物 | 98.6g | 脂質 | 25.7g | 食塩相当量 | 4.1g | <p>23 (金)</p> <p>秋分の日</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 745kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 23.6g | 炭水化物 | 133.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 13.1g | 食塩相当量 | 3.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 720kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 22.8g | 炭水化物 | 103.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 26.0g | 食塩相当量 | 2.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 718kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 27.1g | 炭水化物 | 98.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 25.7g | 食塩相当量 | 4.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>26 (月)</p> <p>牛丼風煮 タルタルソース入鮭メンチ ほっけのピリ辛焼 金平ごぼう 梅肉春雨</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>830kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.3g</td><td>炭水化物</td><td>112.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.1g</td><td>食塩相当量</td><td>3.8g</td></tr> </table> | エネルギー | 830kcal | | | たんぱく質 | 27.3g | 炭水化物 | 112.0g | 脂質 | 21.1g | 食塩相当量 | 3.8g | <p>27 (火)</p> <p>玉子ソースのすき焼きコロッケ たこ生姜天 茄子と蓮根の煮浸し 白滝のピリ辛オイスター炒め 豆サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>719kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1g</td><td>炭水化物</td><td>119.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.1g</td><td>食塩相当量</td><td>3.9g</td></tr> </table> | エネルギー | 719kcal | | | たんぱく質 | 16.1g | 炭水化物 | 119.9g | 脂質 | 20.1g | 食塩相当量 | 3.9g | <p>28 (水)</p> <p>豆と挽肉のカレー ミニ白身魚フライ 温野菜 人参の胡麻煮 玉子サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>741kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.9g</td><td>炭水化物</td><td>116.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.6g</td><td>食塩相当量</td><td>3.3g</td></tr> </table> | エネルギー | 741kcal | | | たんぱく質 | 22.9g | 炭水化物 | 116.4g | 脂質 | 22.6g | 食塩相当量 | 3.3g | <p>29 (木)</p> <p>ハンバーグ BBQソース 牛肉コロッケ 鶏肉と野菜のトマト煮 ほうれん草の辛子和え 南瓜サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>853kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.1g</td><td>炭水化物</td><td>122.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.9g</td><td>食塩相当量</td><td>4.2g</td></tr> </table> | エネルギー | 853kcal | | | たんぱく質 | 28.1g | 炭水化物 | 122.5g | 脂質 | 27.9g | 食塩相当量 | 4.2g | <p>30 (金)</p> <p>チキン南蛮 ミニオムレツ 蒟蒻の中華風煮 チンゲン菜のオイスター炒め ねぎ塩もやし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>864kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.9g</td><td>炭水化物</td><td>114.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>34.8g</td><td>食塩相当量</td><td>4.0g</td></tr> </table> | エネルギー | 864kcal | | | たんぱく質 | 23.9g | 炭水化物 | 114.4g | 脂質 | 34.8g | 食塩相当量 | 4.0g |
| エネルギー | 830kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 27.3g | 炭水化物 | 112.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.1g | 食塩相当量 | 3.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 719kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 16.1g | 炭水化物 | 119.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 20.1g | 食塩相当量 | 3.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 741kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 22.9g | 炭水化物 | 116.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 22.6g | 食塩相当量 | 3.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 853kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 28.1g | 炭水化物 | 122.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 27.9g | 食塩相当量 | 4.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 864kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 23.9g | 炭水化物 | 114.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 34.8g | 食塩相当量 | 4.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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>