

# 2023年1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。

明けましておめでとうございます  
 本年もご愛顧賜りますようお願い申し上げます



## 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>9 (月)</p> <p style="text-align: center;"><b>成人の日</b></p>	<p>10 (火)</p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉のBBQ炒め コーンクリームコロッケ 里芋と鶏肉の煮物 オクラの梅和え 豆サラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>687kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.5g</td><td>炭水化物</td><td>112.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.4g</td><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	687kcal			たんぱく質	24.5g	炭水化物	112.5g	脂質	16.4g	食塩相当量	2.8g	<p>今月の おすすめ 11 (水)</p> <p style="text-align: center;"><b>ハンバーグ オニオンソース 目玉焼フライ 野菜のコンソメ煮 切干大根と青菜の胡麻炒め サツマイモサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>700kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.5g</td><td>炭水化物</td><td>114.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.4g</td><td>食塩相当量</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	700kcal			たんぱく質	29.5g	炭水化物	114.1g	脂質	16.4g	食塩相当量	3.4g	<p>12 (木)</p> <p style="text-align: center;"><b>メバルのカレー焼 紫いもコロッケ 大根と豚肉の煮物 小松菜とコーンのソテー ミニカップわさび漬</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>548kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.2g</td><td>炭水化物</td><td>105.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.2g</td><td>食塩相当量</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	548kcal			たんぱく質	19.2g	炭水化物	105.6g	脂質	6.2g	食塩相当量	2.9g	<p>6 (金)</p> <p style="text-align: center;"><b>ポークカレー うずら串フライ 豆腐とチンゲン菜の中華煮 いんげんの胡麻和え ポテトサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>652kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.0g</td><td>炭水化物</td><td>108.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.3g</td><td>食塩相当量</td><td>3.3g</td></tr> </table>	エネルギー	652kcal			たんぱく質	20.0g	炭水化物	108.6g	脂質	16.3g	食塩相当量	3.3g
エネルギー	687kcal																																																			
たんぱく質	24.5g	炭水化物	112.5g																																																	
脂質	16.4g	食塩相当量	2.8g																																																	
エネルギー	700kcal																																																			
たんぱく質	29.5g	炭水化物	114.1g																																																	
脂質	16.4g	食塩相当量	3.4g																																																	
エネルギー	548kcal																																																			
たんぱく質	19.2g	炭水化物	105.6g																																																	
脂質	6.2g	食塩相当量	2.9g																																																	
エネルギー	652kcal																																																			
たんぱく質	20.0g	炭水化物	108.6g																																																	
脂質	16.3g	食塩相当量	3.3g																																																	
			<p>13 (金)</p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉の山賊焼 海老焼売 ふきと厚揚げの煮物 白菜と昆布の中華和え 金平ごぼう</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>670kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.6g</td><td>炭水化物</td><td>98.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.3g</td><td>食塩相当量</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	670kcal			たんぱく質	24.6g	炭水化物	98.6g	脂質	20.3g	食塩相当量	3.2g																																					
エネルギー	670kcal																																																			
たんぱく質	24.6g	炭水化物	98.6g																																																	
脂質	20.3g	食塩相当量	3.2g																																																	

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>