

2023年1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。

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。



5 (木)			
チーズインハンバーグ デミグラスソースかけ 海老フライ ベーコンとほうれん草のソテー 蓮根金平 黒豆			
エネルギー	814kcal		
たんぱく質	25.1g	炭水化物	132.7g
脂質	21.2g	食塩相当量	3.1g

6 (金)			
鱈の照焼 厚切ハムカツ 餅巾着と野菜の煮物 もやしソテー 春雨中華サラダ			
エネルギー	732kcal		
たんぱく質	29.0g	炭水化物	114.4g
脂質	19.3g	食塩相当量	3.8g



9 (月)			
成人の日			

10 (火)			
鶏肉の胡麻照焼 チリソース春巻 蒟蒻と薩摩揚げの甘辛炒め ごぼうの柚子胡椒煮 豆サラダ			
エネルギー	740kcal		
たんぱく質	27.1g	炭水化物	107.8g
脂質	23.3g	食塩相当量	3.9g

11 (水)			
豚肉の西京焼 イカフライ 田舎がんもと野菜の煮物 切干大根と青菜の胡麻炒め 梅香る姫皮筍			
エネルギー	729kcal		
たんぱく質	26.5g	炭水化物	107.6g
脂質	22.2g	食塩相当量	3.4g

12 (木)			
厚揚げ肉豆腐 ミニ白身フライ 柚子入なます ミニカップわさび漬			
エネルギー	647kcal		
たんぱく質	22.2g	炭水化物	108.1g
脂質	15.4g	食塩相当量	3.1g

今月の おすすめ 13 (金)			
天ぷら(海老・茄子・南瓜) 干草焼 高野豆腐と鶏肉の煮物 白菜と昆布の中華和え 金平ごぼう			
エネルギー	630kcal		
たんぱく質	21.4g	炭水化物	102.7g
脂質	16.1g	食塩相当量	3.5g

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>