

2023年1月後半 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>16 (月)</p> <p>豚肉とごぼうのピリ辛煮 ほうれん草入玉子焼 ミニ南瓜コロッケ グリーンピースのソテー マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>647kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.2g</td><td>炭水化物</td><td>106.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.6g</td><td>食塩相当量</td><td>2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	647kcal			たんぱく質	20.2g	炭水化物	106.7g	脂質	15.6g	食塩相当量	2.4g	<p>17 (火)</p> <p>あじフライ つくね串 茄子の味噌炒め 小松菜のお浸し ミニカップなめ茸</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>22.3g</td><td>炭水化物</td><td>108.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.0g</td><td>食塩相当量</td><td>4.6g</td></tr> </table>	エネルギー	670kcal			たんぱく質	22.3g	炭水化物	108.9g	脂質	20.0g	食塩相当量	4.6g	<p>18 (水)</p> <p>鶏肉の照焼 野菜コロッケ シルバーサラダ ひじきの炒煮 蓮根柚子マリネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>763kcal</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>117.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.1g</td><td>食塩相当量</td><td>3.6g</td></tr> </table>	エネルギー	763kcal			たんぱく質	19.2g	炭水化物	117.9g	脂質	25.1g	食塩相当量	3.6g	<p>19 (木)</p> <p>八宝菜 揚げ餃子 オムレツかにかまあんかけ 大根と若布の酢の物 南瓜サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>618kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1g</td><td>炭水化物</td><td>106.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.8g</td><td>食塩相当量</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	618kcal			たんぱく質	19.1g	炭水化物	106.1g	脂質	13.8g	食塩相当量	2.2g	<p>20 (金)</p> <p>さばの味噌かけ 茄子肉詰天ぷら 竹輪とピーマンの甘辛炒め もやしのナムル 豆昆布</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>615kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.0g</td><td>炭水化物</td><td>100.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.2g</td><td>食塩相当量</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	615kcal			たんぱく質	23.0g	炭水化物	100.4g	脂質	15.2g	食塩相当量	2.7g
エネルギー	647kcal																																																															
たんぱく質	20.2g	炭水化物	106.7g																																																													
脂質	15.6g	食塩相当量	2.4g																																																													
エネルギー	670kcal																																																															
たんぱく質	22.3g	炭水化物	108.9g																																																													
脂質	20.0g	食塩相当量	4.6g																																																													
エネルギー	763kcal																																																															
たんぱく質	19.2g	炭水化物	117.9g																																																													
脂質	25.1g	食塩相当量	3.6g																																																													
エネルギー	618kcal																																																															
たんぱく質	19.1g	炭水化物	106.1g																																																													
脂質	13.8g	食塩相当量	2.2g																																																													
エネルギー	615kcal																																																															
たんぱく質	23.0g	炭水化物	100.4g																																																													
脂質	15.2g	食塩相当量	2.7g																																																													
<p>23 (月)</p> <p>鶏肉のカレー焼 きたあかりコロッケ 野菜あんかけ焼きそば いんげんのソテー 豆マリネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>730kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.0g</td><td>炭水化物</td><td>121.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	730kcal			たんぱく質	22.0g	炭水化物	121.0g	脂質	19.0g	食塩相当量	2.8g	<p>今月の おすすめ 24 (火)</p> <p>とんかつ もろこし焼 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え 梅肉春雨</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>769kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.3g</td><td>炭水化物</td><td>126.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.0g</td><td>食塩相当量</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	769kcal			たんぱく質	20.3g	炭水化物	126.5g	脂質	23.0g	食塩相当量	3.1g	<p>25 (水)</p> <p>いかフライ 千草焼 厚揚げのそぼろ煮 白菜とベーコンのソテー マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>698kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.8g</td><td>炭水化物</td><td>108.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.4g</td><td>食塩相当量</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	698kcal			たんぱく質	24.8g	炭水化物	108.4g	脂質	18.4g	食塩相当量	3.1g	<p>26 (木)</p> <p>チキンカレー ミニコーンコロッケ マカロニナポリタン 蓮根とおからの炒り煮 フルーツ</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>20.9g</td><td>炭水化物</td><td>119.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.4g</td><td>食塩相当量</td><td>3.8g</td></tr> </table>	エネルギー	687kcal			たんぱく質	20.9g	炭水化物	119.9g	脂質	14.4g	食塩相当量	3.8g	<p>27 (金)</p> <p>カルビ風メンチカツ 葱入厚焼玉子 炒り豆腐 ブロッコリーとコーンのソテー ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>752kcal</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>110.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.3g</td><td>食塩相当量</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	752kcal			たんぱく質	20.0g	炭水化物	110.1g	脂質	17.3g	食塩相当量	3.1g
エネルギー	730kcal																																																															
たんぱく質	22.0g	炭水化物	121.0g																																																													
脂質	19.0g	食塩相当量	2.8g																																																													
エネルギー	769kcal																																																															
たんぱく質	20.3g	炭水化物	126.5g																																																													
脂質	23.0g	食塩相当量	3.1g																																																													
エネルギー	698kcal																																																															
たんぱく質	24.8g	炭水化物	108.4g																																																													
脂質	18.4g	食塩相当量	3.1g																																																													
エネルギー	687kcal																																																															
たんぱく質	20.9g	炭水化物	119.9g																																																													
脂質	14.4g	食塩相当量	3.8g																																																													
エネルギー	752kcal																																																															
たんぱく質	20.0g	炭水化物	110.1g																																																													
脂質	17.3g	食塩相当量	3.1g																																																													
<p>30 (月)</p> <p>鶏肉のキムチ炒め たこキャベツカツ 餅巾着と野菜の煮物 青菜とコーンのソテー 玉子サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>673kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.2g</td><td>炭水化物</td><td>105.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.4g</td><td>食塩相当量</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	673kcal			たんぱく質	24.2g	炭水化物	105.9g	脂質	18.4g	食塩相当量	3.2g	<p>31 (火)</p> <p>ほっけのみりん焼 ミートコロッケ おでん いんげんの胡麻炒め 金時豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>653kcal</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.4g</td><td>炭水化物</td><td>114.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.4g</td><td>食塩相当量</td><td>4.0g</td></tr> </table>	エネルギー	653kcal			たんぱく質	25.4g	炭水化物	114.5g	脂質	17.4g	食塩相当量	4.0g	<div data-bbox="920 1187 1120 1394"> </div> <div data-bbox="1182 1193 1496 1305"> <p>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♪</p> </div> <div data-bbox="972 1417 1328 1506"> <p>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</p> </div> <div data-bbox="1391 1390 1525 1522"> </div>			<div data-bbox="1592 1251 1727 1378"> </div> <p>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</p> <p>〒144-0045 東京都大田区南六郷3-15-1 https://www.tonan-q.com</p>																																			
エネルギー	673kcal																																																															
たんぱく質	24.2g	炭水化物	105.9g																																																													
脂質	18.4g	食塩相当量	3.2g																																																													
エネルギー	653kcal																																																															
たんぱく質	25.4g	炭水化物	114.5g																																																													
脂質	17.4g	食塩相当量	4.0g																																																													