

2023年1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。



16 (月)	17 (火) 今月の おすすめ	18 (水)	19 (木)	20 (金)
鶏肉の胡麻塩唐揚 厚焼玉子 里芋と挽肉の煮物 グリンピースのソテー マカロニサラダ エネルギー 850kcal たんぱく質 31.1g 炭水化物 106.7g 脂質 35.0g 食塩相当量 2.2g	デミグラスカレー 菜の花コロッケ 温野菜サラダ 小松菜のお浸し おくらえのき和え エネルギー 758kcal たんぱく質 18.1g 炭水化物 118.4g 脂質 25.5g 食塩相当量 3.9g	ジャンボポテサラハムカツ ミニオムレツ さつま揚と筍の煮物 白菜の辛味噌炒め 蓮根柚子マリネ エネルギー 747kcal たんぱく質 20.3g 炭水化物 121.5g 脂質 21.0g 食塩相当量 4.5g	豚肉のオイスター焼 海老カツ 鶏肉と茸の煮物 大根と若布の酢の物 玉子サラダ エネルギー 759kcal たんぱく質 27.5g 炭水化物 104.0g 脂質 27.5g 食塩相当量 3.8g	鶏肉の胡麻マヨネーズ焼 彩り海鮮ステーキ じゃが芋とベーコンの麺つゆ煮 もやしのナムル キャロットラペ エネルギー 778kcal たんぱく質 28.6g 炭水化物 101.3g 脂質 31.5g 食塩相当量 3.1g
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
ハンバーグ オニオンソース マカロニチーズロール 鶏肉のクリームシチュー いんげんのソテー 豆マリネ エネルギー 841kcal たんぱく質 30.0g 炭水化物 126.9g 脂質 24.0g 食塩相当量 4.8g	ビッグ白身魚フライ チキントマトオムレツ 豆腐チゲ 小松菜の辛子和え 梅肉春雨 エネルギー 775kcal たんぱく質 26.3g 炭水化物 133.6g 脂質 16.0g 食塩相当量 3.9g	鶏肉の柚子味噌焼 かにクリームコロッケ 肉じゃが 白菜とベーコンのソテー マカロニサラダ エネルギー 797kcal たんぱく質 33.4g 炭水化物 116.8g 脂質 25.9g 食塩相当量 2.7g	牛すき焼き ささみフライ 蓮根とおからの炒り煮 菜の花の胡麻和え エネルギー 692kcal たんぱく質 26.7g 炭水化物 105.6g 脂質 19.5g 食塩相当量 3.3g	ベーコンクリームフライ ミニ野菜オムレツ 鶏肉と野菜のトマト煮 茄子の煮浸し ポテトサラダ エネルギー 812kcal たんぱく質 23.8g 炭水化物 115.1g 脂質 29.7g 食塩相当量 3.5g
30 (月)	31 (火)	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 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♪ </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 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 </div> 		
トンテキ 目玉焼フライ 茄子と鶏肉の炒め物 青菜とコーンのソテー 南瓜サラダ エネルギー 781kcal たんぱく質 28.3g 炭水化物 101.4g 脂質 31.6g 食塩相当量 3.0g	鶏肉の梅風味唐揚 海老ステーキ 五目ひじき煮 いんげんの胡麻炒め 金時豆 エネルギー 892kcal たんぱく質 32.9g 炭水化物 125.3g 脂質 30.3g 食塩相当量 4.8g	 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		