



since 1962 都南給食センター

6月前半 日替りランチ 献立表

2023年5月25日発行

<https://www.tonan-q.com>



※ 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。
 ※ お弁当以外のゴミは、弁当容器に入れず、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。
 ※ 弁当容器は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。
 ※ 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。

おすすめメニュー

★6月12日(月)よだれ鶏★

名前の由来が「よだれが出るほど美味しい」という
 四川料理をとなん風に再現しました！
 オープンでじっくり焼き上げた鶏肉に、中華スパイスの
 効いた特製だれをかけて仕上げています。

ご注文はお電話もしくは
 FAXにてお願い致します。

TEL:03-3732-7451
 FAX:03-3735-8376

※大幅に数量変更する場合は、前日までにご連絡いただくと大変助かります。

1 (木)

肉豆腐

鯖の塩焼

いんげんとキャベツのソース炒め

マカロニサラダ

エネルギー	656kcal		
たんぱく質	27.0g	炭水化物	98.6g
脂質	20.5g	食塩相当量	2.6g

2 (金)

天ぷら (鯛・筍)

枝豆焼売

筑前煮

酢の物

黄桃缶

エネルギー	643kcal		
たんぱく質	21.5g	炭水化物	108.6g
脂質	14.7g	食塩相当量	2.2g

5 (月)

豚肉の西京焼

一口イカフライ

鶏肉と野菜の生姜炒め

青梗菜の煮浸し

梅ごぼう

エネルギー	666kcal		
たんぱく質	28.7g	炭水化物	98.5g
脂質	19.1g	食塩相当量	2.2g

6 (火)

鶏肉の竜田揚

ミニ豆腐ハンバーグ

五目金平

小松菜のマヨネーズ和え

紫蘇昆布佃煮

エネルギー	866kcal		
たんぱく質	27.8g	炭水化物	108.5g
脂質	23.2g	食塩相当量	2.8g

7 (水)

ビーフハヤシ

ミニ白身魚フライ

ジャーマンポテト

キャロットラペ

エネルギー	745kcal		
たんぱく質	24.8g	炭水化物	110.3g
脂質	25.3g	食塩相当量	2.5g

8 (木)

豚冷しゃぶ

ミートコロッセ

鶏肉と大根のココナッツカレー

ほうれん草ガーリックソテー

ねぎ塩もやし

エネルギー	783kcal		
たんぱく質	30.4g	炭水化物	106.9g
脂質	32.9g	食塩相当量	2.7g

9 (金)

ハムステーキカツ

紅生姜天

蒸し鶏とザーサイのサラダ

筍と蒟蒻の土佐煮

南瓜サラダ

エネルギー	713kcal		
たんぱく質	22.6g	炭水化物	116.2g
脂質	18.2g	食塩相当量	3.8g

12 (月)

よだれ鶏

あさりと野菜のオイスター炒め

若布と里芋の煮物

白きくらげの梅紫蘇和え

エネルギー	650kcal		
たんぱく質	25.9g	炭水化物	104.9g
脂質	15.3g	食塩相当量	3.2g

13 (火)

豚肉の山賊焼

海老フライ

タッカルビ

いんげんとエリンギのソテー

白菜の柴漬和え

エネルギー	646kcal		
たんぱく質	25.8g	炭水化物	97.5g
脂質	18.1g	食塩相当量	2.6g

14 (水)

鶏天

鰯照焼

さつま揚げと野菜の煮物

小松菜の胡麻和え

春雨中華サラダ

エネルギー	732kcal		
たんぱく質	31.5g	炭水化物	101.4g
脂質	26.1g	食塩相当量	2.2g

15 (木)

鰯の唐揚 黒酢あんかけ

チヂミ

豚肉と野菜の塩炒め

竹輪と大根の辛子煮

おくらえのき和え

エネルギー	672kcal		
たんぱく質	26.2g	炭水化物	112.6g
脂質	12.0g	食塩相当量	3.0g

16 (金)

ハンバーグ

デミグラスソース

ツナサラダ

野菜のコンソメ煮

みかん缶

エネルギー	753kcal		
たんぱく質	27.2g	炭水化物	117.3g
脂質	19.7g	食塩相当量	3.5g