



since 1962 都南給食センター

5月後半 日替りランチ 献立表

2023年5月8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。
※ 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。

15 (月)

塩だれカルビメンチ

さわらのムニエル

酸辣湯風筍炒め

金平ごぼう

パプリカのわさび醤油

エネルギー	850kcal		
たんぱく質	26.1g	炭水化物	102.4g
脂質	22.3g	食塩相当量	2.5g

16 (火)

茄子と豚肉の梅味噌炒め

帆立風味カツ

枝豆がんと野菜の煮物

青梗菜とハムのソテー

春雨サラダ

エネルギー	704kcal		
たんぱく質	28.0g	炭水化物	104.9g
脂質	23.5g	食塩相当量	2.6g

17 (水)

豚カツ

辛口ポークカレー

青菜の胡麻煮

福神漬け

エネルギー	726kcal		
たんぱく質	24.3g	炭水化物	115.2g
脂質	19.4g	食塩相当量	3.4g

18 (木)

チキンソテー

トマトソースかけ

野菜炒め

ひじき炒め煮

明太子ポテトサラダ

エネルギー	710kcal		
たんぱく質	26.4g	炭水化物	108.8g
脂質	20.1g	食塩相当量	2.4g

19 (金)

豚肉と豆腐のチゲ風

サーモンフライ

中華あんかけ焼きそば

切干大根の煮物

豆マリネ

エネルギー	745kcal		
たんぱく質	28.5g	炭水化物	125.2g
脂質	16.2g	食塩相当量	3.7g

22 (月)

回鍋肉

のり塩チキンカツ

焼きそば

イカと大根の煮物

蓮根サラダ

エネルギー	704kcal		
たんぱく質	29.0g	炭水化物	110.0g
脂質	17.5g	食塩相当量	3.3g

23 (火)

ガイヤーン(タイ風鶏照焼)

春巻

桜海老と春雨のナンプラー風

ほうれん草の煮浸し

葱塩もやし

エネルギー	707kcal		
たんぱく質	29.5g	炭水化物	100.4g
脂質	23.2g	食塩相当量	3.7g

24 (水)

かき揚げ(そら豆、人参、ちくわ)

さわら葱塩焼き

鶏肉と大豆の煮もの

揚げ茄子のにんにく生姜醤油

オニオンコールスローサラダ

エネルギー	713kcal		
たんぱく質	28.6g	炭水化物	99.3g
脂質	25.4g	食塩相当量	1.8g

25 (木)

豚しゃぶ胡麻だれ

バターチキンカレーコロケ

鶏肉と野菜のコンソメ煮

ツナと蓮根の炒め煮

切干大根の三杯酢

エネルギー	700kcal		
たんぱく質	22.1g	炭水化物	104.4g
脂質	22.6g	食塩相当量	1.9g

26 (金)

中華風鶏唐揚げ

肉焼売

ごぼう巻きの煮物

小松菜のソース炒め

豆サラダ

エネルギー	715kcal		
たんぱく質	27.6g	炭水化物	102.6g
脂質	23.1g	食塩相当量	2.9g

29 (月)

四川風麻婆豆腐

海老カツ

青椒肉絲

ザーサイの金平

マカロニサラダ

エネルギー	828kcal		
たんぱく質	27.9g	炭水化物	106.0g
脂質	20.4g	食塩相当量	2.8g

30 (火)

チキンカツ

カリフラワーの明太子煮

ちくわとピーマンの甘辛炒め

ポテトサラダ

エネルギー	619kcal		
たんぱく質	23.9g	炭水化物	110.5g
脂質	13.0g	食塩相当量	2.0g

31 (水)

揚げカレイのチリソースかけ

チヂミ

鶏肉のしぐれ煮

コーンソテー

葱塩もやし

エネルギー	679kcal		
たんぱく質	30.3g	炭水化物	107.7g
脂質	12.6g	食塩相当量	2.8g

おすすめメニュー

★5月24日(水) そら豆のかき揚げ★
春の食材そら豆を使ったかき揚げです



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。