



since 1962 都南給食センター

12月前半 日替りランチ 献立表

2023年11月27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

★12月14日(木) 麻婆ハンバーグ★

100gのBIGなハンバーグに甘辛い味噌だれをかけて、
 花醬香る本格麻婆茄子を添えました！
 食べ応え満点の一品です！！

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。

1 (金)

赤魚のムニエル
 チーズ入コロッケ
 ロールキャベツのカレー煮
 マカロニソテー
 根菜マリネ

エネルギー	681kcal		
たんぱく質	22.5g	炭水化物	115.1g
脂質	16.0g	食塩相当量	2.8g

8 (金)

チキンカレー
 ミニ目玉焼風オムレツ
 カニコロッケ
 ほうれん草の胡麻和え

エネルギー	684kcal		
たんぱく質	20.1g	炭水化物	114.8g
脂質	17.3g	食塩相当量	3.8g

4 (月)

鶏肉の磯辺天

紅生姜入さつま揚
 根菜のそぼろ煮
 小松菜の煮浸し

オニオンコールスローサラダ

エネルギー	663kcal		
たんぱく質	32.1g	炭水化物	104.4g
脂質	14.5g	食塩相当量	3.6g

11 (月)

三元豚のロースカツ

厚焼玉子
 さつま揚と野菜の煮物
 青梗菜と桜海老の炒め物
 うぐいす豆

エネルギー	773kcal		
たんぱく質	22.4g	炭水化物	121.8g
脂質	22.1g	食塩相当量	2.1g

5 (火)

肉団子の酢豚風

かに玉甘辛あんかけ
 焼ビーフン
 もやしのナムル

南瓜サラダ

エネルギー	681kcal		
たんぱく質	20.4g	炭水化物	115.4g
脂質	16.5g	食塩相当量	3.0g

12 (火)

青椒肉絲

枝豆コロッケ
 炒り豆腐
 春雨中華サラダ
 胡麻昆布佃煮

エネルギー	724kcal		
たんぱく質	23.3g	炭水化物	119.6g
脂質	18.4g	食塩相当量	2.9g

6 (水)

サーモンフライ

紫蘇つくね照焼
 高野豆腐と豚肉の煮物
 いんげんの辛子和え

蓮根サラダ

エネルギー	680kcal		
たんぱく質	24.3g	炭水化物	112.1g
脂質	15.7g	食塩相当量	3.1g

13 (水)

鯖照焼

牛蒡入メンチカツ
 がんもと野菜の煮物
 小松菜の玉子和え
 マカロニサラダ

エネルギー	721kcal		
たんぱく質	26.9g	炭水化物	102.8g
脂質	25.4g	食塩相当量	2.3g

7 (木)

豆腐ハンバーグ きのこソース

鶏肉の竜田揚
 五目煮豆
 ブロッコリーソテー

ねぎ塩もやし

エネルギー	663kcal		
たんぱく質	26.8g	炭水化物	101.1g
脂質	19.0g	食塩相当量	2.3g

14 (木)

麻婆ハンバーグ

カニカマと豆腐のうすくず煮
 もやしソテー
 人参マリネ

エネルギー	744kcal		
たんぱく質	32.3g	炭水化物	104.6g
脂質	30.3g	食塩相当量	2.6g

15 (金)

鶏肉の山賊焼

海老フライ
 キャベツの中華炒め
 大根と竹輪の煮物
 ポテトサラダ

エネルギー	707kcal		
たんぱく質	26.6g	炭水化物	108.3g
脂質	20.2g	食塩相当量	2.4g