



since 1962 都南給食センター

# 11月後半 日替りランチ 献立表

2023年11月2日発行

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

おすすめメニュー  
★11月 14日(火) デミグラスカレー★  
デミグラスソースとカレーの融合  
食欲増進まちがえなし!!



※ 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。

<p>13(月)</p> <p><b>キムチ肉じゃが</b> イカカツ ジャージャー麺 小松菜の煮浸し 玉子サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>818kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>120.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.8g</td></tr> </table>	エネルギー	818kcal	たんぱく質	26.9g	炭水化物	120.0g	脂質	24.1g	食塩相当量	4.8g	<p>14(火)</p> <p><b>デミグラスカレー</b> ツナとコーンのサラダ カリフラワーのバター炒め 福神漬</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>774kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>119.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	774kcal	たんぱく質	26.5g	炭水化物	119.5g	脂質	22.9g	食塩相当量	3.1g	<p>15(水)</p> <p><b>アジフライ</b> ほうれん草の玉子焼き 厚揚げと野菜の炒め物 金平ごぼう 春雨サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>858kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>109.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	858kcal	たんぱく質	25.4g	炭水化物	109.3g	脂質	20.1g	食塩相当量	2.0g	<p>16(木)</p> <p><b>豚肉と筍の炒め物</b> 揚げ餃子 鶏肉の二色巻きと野菜の煮物 じゃが芋の青じそソテー うぐいす豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>680kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>115.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	680kcal	たんぱく質	24.9g	炭水化物	115.1g	脂質	17.5g	食塩相当量	1.9g	<p>17(金)</p> <p><b>鶏肉の山椒焼き</b> コーンコロッケ ロールキャベツのコンソメ煮 小松菜の炒め物 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>775kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>110.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	775kcal	たんぱく質	24.1g	炭水化物	110.9g	脂質	27.1g	食塩相当量	3.2g
エネルギー	818kcal																																																					
たんぱく質	26.9g																																																					
炭水化物	120.0g																																																					
脂質	24.1g																																																					
食塩相当量	4.8g																																																					
エネルギー	774kcal																																																					
たんぱく質	26.5g																																																					
炭水化物	119.5g																																																					
脂質	22.9g																																																					
食塩相当量	3.1g																																																					
エネルギー	858kcal																																																					
たんぱく質	25.4g																																																					
炭水化物	109.3g																																																					
脂質	20.1g																																																					
食塩相当量	2.0g																																																					
エネルギー	680kcal																																																					
たんぱく質	24.9g																																																					
炭水化物	115.1g																																																					
脂質	17.5g																																																					
食塩相当量	1.9g																																																					
エネルギー	775kcal																																																					
たんぱく質	24.1g																																																					
炭水化物	110.9g																																																					
脂質	27.1g																																																					
食塩相当量	3.2g																																																					
<p>20(月)</p> <p><b>チーズ入りハンバーグ</b> ミニ野菜コロッケ きのこスパゲッティ ほうれん草の塩炒め 南瓜サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>764kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>122.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	764kcal	たんぱく質	21.9g	炭水化物	122.6g	脂質	21.5g	食塩相当量	2.3g	<p>21(火)</p> <p><b>揚げ鶏の黒酢あんかけ</b> 豆腐と青梗菜の煮物 切干大根とザーサイの炒め物 オニオンコールスローサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>749kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>113.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	749kcal	たんぱく質	24.6g	炭水化物	113.6g	脂質	23.5g	食塩相当量	2.8g	<p>22(水)</p> <p><b>トンテキ</b> 春巻 ごぼうと鶏肉の炒め物 おくらのえのき和え ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>647kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>99.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	647kcal	たんぱく質	22.7g	炭水化物	99.6g	脂質	19.1g	食塩相当量	1.8g	<p>23(木)</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p>	<p>24(金)</p> <p><b>鶏肉の塩唐揚</b> たらの西京焼き さつま揚げと野菜の煮物 もやしとコーンの塩炒め ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>680kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>103.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.2g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	680kcal	たんぱく質	29.0g	炭水化物	103.0g	脂質	18.2g	食塩相当量	2.7g										
エネルギー	764kcal																																																					
たんぱく質	21.9g																																																					
炭水化物	122.6g																																																					
脂質	21.5g																																																					
食塩相当量	2.3g																																																					
エネルギー	749kcal																																																					
たんぱく質	24.6g																																																					
炭水化物	113.6g																																																					
脂質	23.5g																																																					
食塩相当量	2.8g																																																					
エネルギー	647kcal																																																					
たんぱく質	22.7g																																																					
炭水化物	99.6g																																																					
脂質	19.1g																																																					
食塩相当量	1.8g																																																					
エネルギー	680kcal																																																					
たんぱく質	29.0g																																																					
炭水化物	103.0g																																																					
脂質	18.2g																																																					
食塩相当量	2.7g																																																					
<p>27(月)</p> <p><b>鶏肉の柚子味噌焼き</b> いかフライ 蓮根とひき肉の炒め煮 若布と桜海老の煮物 さつま芋サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>689kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>109.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.4g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	689kcal	たんぱく質	24.9g	炭水化物	109.4g	脂質	18.4g	食塩相当量	2.4g	<p>28(火)</p> <p><b>麻婆茄子</b> 南瓜コロッケ 青菜としめじのオイスター炒め もやしのナムル 卵の花</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>684kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>112.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.9g</td></tr> </table>	エネルギー	684kcal	たんぱく質	19.1g	炭水化物	112.6g	脂質	20.6g	食塩相当量	3.9g	<p>29(水)</p> <p><b>豚肉とごぼうのすき煮</b> ほっけの塩焼き 揚げ出し豆腐甘酢あんかけ ひじきの炒煮 蓮根サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>636kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>102.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.9g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	636kcal	たんぱく質	26.8g	炭水化物	102.5g	脂質	14.9g	食塩相当量	2.2g	<p>30(木)</p> <p><b>焼鳥</b> カニクリームコロッケ ほうれん草とちくわの炒め物 切り干し大根の煮物 金時豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>800kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>30.0g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>125.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	800kcal	たんぱく質	30.0g	炭水化物	125.2g	脂質	22.1g	食塩相当量	2.9g											
エネルギー	689kcal																																																					
たんぱく質	24.9g																																																					
炭水化物	109.4g																																																					
脂質	18.4g																																																					
食塩相当量	2.4g																																																					
エネルギー	684kcal																																																					
たんぱく質	19.1g																																																					
炭水化物	112.6g																																																					
脂質	20.6g																																																					
食塩相当量	3.9g																																																					
エネルギー	636kcal																																																					
たんぱく質	26.8g																																																					
炭水化物	102.5g																																																					
脂質	14.9g																																																					
食塩相当量	2.2g																																																					
エネルギー	800kcal																																																					
たんぱく質	30.0g																																																					
炭水化物	125.2g																																																					
脂質	22.1g																																																					
食塩相当量	2.9g																																																					

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。