

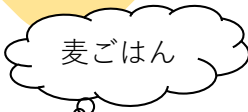
since 1962
都南給食センター



4月前半 日替りランチ 献立表

2024年3月25日発行

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



おすすめメニュー

★4月1日(月)マスの味醂焼★
身が大きくふっくらしたマスを、
ご飯に合う味付で焼き上げました!!



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。

※ 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。

1 (月)

マスの味醂焼

- 揚げ焼売
- 鶏肉じゃが
- いんげんとツナのソテー
- しば漬

2 (火)

鶏肉の唐揚(黒胡椒風味)

- だし巻玉子
- 豚キムチ
- 茄子のおろし煮
- 金時豆

3 (水)

あさりと鶏肉の

- クリームシチュー
- ハムカツ
- 蓮根と牛蒡の甘辛炒め
- トマトペンネサラダ

4 (木)

鶏肉の西京焼

- ミニ野菜コロッケ
- 菜の花スパゲティー
- ひじき炒煮
- 根菜マリネ

5 (金)

俵メンチカツ

- 鱈のピリ辛焼
- 大根のカニカマあんかけ
- 青梗菜と椎茸の炒め物
- マカロニサラダ

エネルギー	760kcal			
たんぱく質	43.5g	炭水化物	102.1g	
脂質	21.2g	食塩相当量	3.6g	

エネルギー	814kcal			
たんぱく質	30.5g	炭水化物	110.2g	
脂質	29.7g	食塩相当量	2.5g	

エネルギー	671kcal			
たんぱく質	20.2g	炭水化物	119.2g	
脂質	13.9g	食塩相当量	2.8g	

エネルギー	759kcal			
たんぱく質	28.8g	炭水化物	112.1g	
脂質	23.4g	食塩相当量	2.6g	

エネルギー	703kcal			
たんぱく質	23.3g	炭水化物	109.1g	
脂質	20.3g	食塩相当量	3.4g	

8 (月)

鱈の塩焼

- 鶏肉の野菜巻フライ
- 麻婆豆腐
- 小松菜としめじの煮物
- 桜大根

9 (火)

ポークカレー

- ミニ鱈フライ
- もやしと人参のサラダ
- 福神漬

10 (水)

照焼豆腐ハンバーグ

- 海老カツ
- いんげんと豚肉の味噌炒
- 大根と竹輪の煮物
- ポテトサラダ

11 (木)

北海道産大きなポテトコロッケ

- ミニタンドリーチキン
- 白菜と厚揚げのザーサイ炒め
- ほうれん草とツナの煮物
- 人参マリネ

12 (金)

トンカツ

- 厚焼玉子
- 五目切干大根煮
- もやしとピーマンのソテー
- 紫蘇昆布佃煮

エネルギー	569kcal			
たんぱく質	22.0g	炭水化物	91.5g	
脂質	14.0g	食塩相当量	2.4g	

エネルギー	632kcal			
たんぱく質	22.2g	炭水化物	106.3g	
脂質	14.4g	食塩相当量	2.8g	

エネルギー	711kcal			
たんぱく質	29.3g	炭水化物	112.0g	
脂質	16.2g	食塩相当量	3.9g	

エネルギー	800kcal			
たんぱく質	25.0g	炭水化物	115.3g	
脂質	27.8g	食塩相当量	3.8g	

エネルギー	739kcal			
たんぱく質	24.4g	炭水化物	120.0g	
脂質	18.9g	食塩相当量	3.4g	