



since 1962 都南給食センター

4月後半 日替りランチ 献立表

2024年4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)

鶏肉のコチュジャン焼

揚げ餃子
青菜としめじの煮物
蓮根と大豆の柚子胡椒炒め
しば漬

エネルギー	703kcal		
たんぱく質	28.2g	炭水化物	105.7g
脂質	20.1g	食塩相当量	3.3g

16 (火)

鱈のムニエル

ミニさつま芋コロッケ
かぶと鶏肉のトマト煮
青梗菜ともやしのソテー
マカロニサラダ

エネルギー	640kcal		
たんぱく質	28.3g	炭水化物	101.0g
脂質	14.4g	食塩相当量	2.8g

17 (水)

ポークハヤシ

かにクリームコロッケ
白菜とポテトのコンソメ煮
玉子サラダ

エネルギー	721kcal		
たんぱく質	26.9g	炭水化物	109.4g
脂質	21.3g	食塩相当量	3.7g

18 (木)

メバルの塩焼

ヒレカツ
里芋とこんにゃくの煮物
いんげんのフレンチサラダ
胡麻昆布

エネルギー	609kcal		
たんぱく質	28.6g	炭水化物	105.9g
脂質	9.3g	食塩相当量	2.4g

19 (金)

豚焼肉

椎茸海老詰フライ
大根と厚揚げの胡麻煮
オムレツ
ポテトサラダ

エネルギー	650kcal		
たんぱく質	23.9g	炭水化物	100.4g
脂質	18.0g	食塩相当量	1.4g

22 (月)

ハンバーグデミソースかけ

海老フライ
茄子とツナのカレー煮
ほうれん草のガーリック炒め
桜大根

エネルギー	742kcal		
たんぱく質	24.5g	炭水化物	112.3g
脂質	21.8g	食塩相当量	3.4g

23 (火)

鯖の竜田揚

かに玉
豚肉と野菜のオイスター炒め
ひじきの煮物
うぐいす豆

エネルギー	702kcal		
たんぱく質	26.9g	炭水化物	110.0g
脂質	19.3g	食塩相当量	3.3g

24 (水)

鶏肉のBBQ焼

コーンたっぷりフライ
シーフードスパゲティー
小松菜と薩摩揚げの炒め物
葱塩もやし

エネルギー	741kcal		
たんぱく質	26.5g	炭水化物	112.5g
脂質	22.0g	食塩相当量	2.5g

25 (木)

牛蒡と豆のキーマカレー

ホタテ風味カツ
ブロッコリーと椎茸の炒め物
福神漬

エネルギー	667kcal		
たんぱく質	25.4g	炭水化物	107.7g
脂質	20.9g	食塩相当量	3.1g

26 (金)

チキンカツマトソースかけ

茄子とウィンナーの洋風煮
ヤングコーンのバターソテー
ポテトサラダ

エネルギー	692kcal		
たんぱく質	22.7g	炭水化物	111.1g
脂質	21.1g	食塩相当量	1.8g

29 (月)

昭和の日

30 (火)

カレイの天ぷら

豆腐ステーキ
大根と白滝の炒め煮
菜の花とベーコンのソテー
人参マリネ

エネルギー	603kcal		
たんぱく質	24.9g	炭水化物	93.5g
脂質	15.7g	食塩相当量	2.5g

おすすめメニュー

★ 4月16日(火) 鱈のムニエル ★
身が大きくふっくらとした鱈を
ムニエルにしました。
とても美味しいので
ぜひご賞味下さい。

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。