



since 1962 都南給食センター

# 7月後半 日替りランチ 献立表

2024年7月5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)

## 海の日

16 (火)

### 豚カツ

塩野菜炒め  
大根の胡麻煮  
柚子蒟蒻

17 (水)

### 鯖の味噌かけ

菜の花コロッケ  
茄子と鶏肉のピリ辛炒め  
ひじき炒煮  
しば漬け

18 (木)

### 豚肉と豆腐のチゲ風

ヤンニョムチキン  
ツナじゃが  
チヂミ  
韓国風春雨

19 (金)

### よこすか海軍カレーコロッケ

鱈の塩焼  
刻み昆布と大豆の煮物  
南瓜と玉葱の甘辛バター煮  
葱塩もやし

エネルギー	723kcal		
たんぱく質	21.0g	炭水化物	109.8g
脂質	23.6g	食塩相当量	2.0g

エネルギー	728kcal		
たんぱく質	24.3g	炭水化物	108.9g
脂質	24.1g	食塩相当量	3.0g

エネルギー	757kcal		
たんぱく質	27.3g	炭水化物	116.1g
脂質	18.2g	食塩相当量	3.2g

エネルギー	685kcal		
たんぱく質	20.0g	炭水化物	119.0g
脂質	15.6g	食塩相当量	3.8g

22 (月)

### 鶏肉の葱塩炒め

玉ねぎ入さつま揚  
ミニ鰯大葉フライ  
いんげんとコーンのソテー  
人参マリネ

23 (火)

### 八宝菜

揚焼売  
赤魚の塩焼  
ほうれん草ソテー  
春雨サラダ

24 (水)

### 銀鮭の西京味噌メンチカツ

千草焼  
豆腐と枝豆の旨煮  
竹輪と青菜の炒め物  
ポテトサラダ

25 (木)

### 鶏肉の唐揚 おろしポン酢付

厚焼玉子  
厚揚げのきのこあんかけ  
小松菜と蓮根のソテー  
マカロニサラダ

26 (金)

### 鯖の七味焼

ビーフメンチカツ  
筍と高野豆腐の含め煮  
チンゲン菜と桜海老のソテー  
豆サラダ

エネルギー	602kcal		
たんぱく質	26.6g	炭水化物	104.1g
脂質	9.9g	食塩相当量	2.8g

エネルギー	643kcal		
たんぱく質	28.1g	炭水化物	101.9g
脂質	15.0g	食塩相当量	2.4g

エネルギー	675kcal		
たんぱく質	22.5g	炭水化物	113.2g
脂質	15.6g	食塩相当量	2.9g

エネルギー	748kcal		
たんぱく質	25.5g	炭水化物	104.9g
脂質	26.0g	食塩相当量	2.6g

エネルギー	643kcal		
たんぱく質	27.1g	炭水化物	98.5g
脂質	16.6g	食塩相当量	2.0g

29 (月)

### 鯖の天ぷら

チーズ入つくね  
肉野菜炒め  
蓮根と油揚げのピリ辛煮  
山菜ビビンバ

30 (火)

### 鶏のレモンペッパー焼

牛肉コロッケ  
がんもどきと野菜の煮物  
切干大根の胡麻酢和え  
紫蘇昆布

31 (水)

### 夏野菜のチキンカレー

ツナサラダ  
鱈フライ  
福神漬

エネルギー	691kcal		
たんぱく質	27.1g	炭水化物	100.6g
脂質	22.2g	食塩相当量	3.2g

エネルギー	764kcal		
たんぱく質	22.7g	炭水化物	117.5g
脂質	24.0g	食塩相当量	3.8g

エネルギー	686kcal		
たんぱく質	22.3g	炭水化物	104.4g
脂質	20.7g	食塩相当量	3.8g

## おすすめメニュー

★7月19日(金)よこすか海軍カレーコロッケ★  
よこすか海軍カレーのレシピを再現したルーと福神漬が入った、食感の楽しいコロッケです！

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。