



since 1962 都南給食センター

8月前半 日替りランチ 献立表

2024年7月24日発行

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



※ 少し辛い料理にこちらのマーク (🌶️) をつけております。
 ※ 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。

おすすめメニュー

★8月8日(木)鶏肉のガーリック唐揚★

唐揚と麻婆豆腐はご飯が進む
組み合わせです！

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。

5 (月)

鮭の西京焼
 野菜コロッケ
 鶏肉と筍のピリ辛炒め 🌶️
 厚揚げと野菜の煮物
 南瓜サラダ

エネルギー	723kcal		
たんぱく質	24.9g	炭水化物	107.0g
脂質	22.0g	食塩相当量	2.2g

12 (月)

山の日
振替休日

6 (火)

ポークカレー
 明太サラダフライ
 あさりと菜の花のバター炒め
 福神漬

エネルギー	710kcal		
たんぱく質	33.1g	炭水化物	105.6g
脂質	20.5g	食塩相当量	3.2g

13 (火)

夏季休業

7 (水)

大きな鰹フライ
 中華五目炒め
 ブロッコリーとハムのうま煮
 酢の物

エネルギー	632kcal		
たんぱく質	25.4g	炭水化物	106.3g
脂質	18.1g	食塩相当量	2.3g

14 (水)

夏季休業

1 (木)

豚肉の塩麴焼
 ミニ南瓜コロッケ
 豆腐と枝豆のくず煮
 ひじきと椎茸の炒め物
 マカロニサラダ

エネルギー	728kcal		
たんぱく質	23.4g	炭水化物	110.5g
脂質	23.0g	食塩相当量	2.5g

8 (木)

鶏肉のガーリック唐揚
 肉焼売
 麻婆豆腐 🌶️
 茄子と油揚げのさっと煮
 春雨中華サラダ

エネルギー	835kcal		
たんぱく質	31.0g	炭水化物	103.3g
脂質	34.4g	食塩相当量	2.4g

15 (木)

夏季休業

2 (金)

鶏肉のバジル焼
 豚玉ねぎ串カツ
 ツナとポテトの煮物
 金平ごぼう
 桜大根

エネルギー	834kcal		
たんぱく質	23.9g	炭水化物	105.4g
脂質	19.6g	食塩相当量	3.4g

9 (金)

ホキの豆板醤焼 🌶️
 ハムカツ
 鶏肉のすき焼き風煮
 蒲鉾といんげんのソテー
 ポテトサラダ

エネルギー	641kcal		
たんぱく質	26.1g	炭水化物	107.2g
脂質	13.1g	食塩相当量	3.3g

16 (金)

鱈のフライ
 肉団子
 蒸し鶏と野菜の炒め物
 蕪のうすくず煮
 しば漬

エネルギー	671kcal		
たんぱく質	23.0g	炭水化物	114.2g
脂質	14.4g	食塩相当量	3.4g