

since 1962
都南給食センター



7月 冷やし麺弁当 献立表

2024年7月8日発行

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



ご注文はお電話もしくは
FAXにてお願いいたします。

TEL:03-3732-7451

FAX:03-3735-8376

※ 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。

ご注文は2日前午後3時までに
お願いいたします。

24 (水)

天ぷらそば

(海老天・かき揚)

金平ごぼう

ちらし寿司

7/22(月)
15時締切

エネルギー	561kcal	たんぱく質	17.0g	炭水化物	108.4g	脂質	7.2g	食塩相当量	3.4g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	------	-------	------

25 (木)

わかめうどん

半熟玉子天※

ポークカレー

パセリご飯

7/23(火)
15時締切

エネルギー	532kcal	たんぱく質	17.3g	炭水化物	94.8g	脂質	10.7g	食塩相当量	3.9g
-------	---------	-------	-------	------	-------	----	-------	-------	------

26 (金)

冷やし中華

〔 蒸し鶏・カニカマ・錦糸玉子
レタス・胡瓜
麻婆茄子丼 〕

7/24(水)
15時締切

エネルギー	619kcal	たんぱく質	22.5g	炭水化物	106.0g	脂質	13.3g	食塩相当量	6.2g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

※黄身が半熟風のオムレツを天ぷらにしたものです

29 (月)

胡麻だれそば

鶏肉の照焼
しんじょの天ぷら
ひじき炒煮
菜飯

7/25(木)
15時締切

エネルギー	726kcal	たんぱく質	25.1g	炭水化物	108.8g	脂質	23.3g	食塩相当量	6.4g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

30 (火)

豚しゃぶうどん

二色そばろご飯

(鮭・玉子)

7/26(金)
15時締切

エネルギー	587kcal	たんぱく質	21.9g	炭水化物	88.7g	脂質	17.0g	食塩相当量	3.6g
-------	---------	-------	-------	------	-------	----	-------	-------	------

31 (水)

油そば(汁なしラーメン) ※

(豚肉・筍・茹で卵・海苔)

ゆかりご飯

7/29(月)
15時締切

エネルギー	551kcal	たんぱく質	19.5g	炭水化物	94.1g	脂質	12.6g	食塩相当量	3.5g
-------	---------	-------	-------	------	-------	----	-------	-------	------

※汁なしラーメンのため添付のタレは他の日に比べ少なめ(30g)です

