



since 1962 都南給食センター

8月前半 冷やし麺弁当 献立表

2024年7月22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。

ご注文は
2日前午後3時まで
お願いいたします。

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

1 (木)

サラダそば
ミニイカフライ
焼鳥丼

7/30(火)
15時締切

エネルギー	668kcal	たんぱく質	27.2g	炭水化物	97.0g	脂質	19.6g	食塩相当量	2.9g
-------	---------	-------	-------	------	-------	----	-------	-------	------

2 (金)

梅うどん
鱈の天ぷら
信田煮・茹で小松菜
豚そばろご飯

7/31(水)
15時締切

エネルギー	602kcal	たんぱく質	22.1g	炭水化物	101.2g	脂質	13.3g	食塩相当量	4.3g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

5 (月)

担々麺 🌶️
トッピング用生野菜
海苔おかかご飯

8/1(木)
15時締切

エネルギー	590kcal	たんぱく質	21.5g	炭水化物	104.1g	脂質	13.4g	食塩相当量	5.3g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

6 (火)

とろろそば
鶏天
ほうれん草のお浸し
梅しらすご飯

8/2(金)
15時締切

エネルギー	622kcal	たんぱく質	24.0g	炭水化物	101.5g	脂質	14.7g	食塩相当量	3.4g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

7 (水)

明太うどん 🌶️
竹輪の磯辺揚
照焼豆腐ハンバーグ
昆布ご飯

8/5(月)
15時締切

エネルギー	561kcal	たんぱく質	18.3g	炭水化物	105.2g	脂質	8.6g	食塩相当量	5.8g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	------	-------	------

8 (木)

天ぷらそば
(海老天・かき揚)
金平ごぼう
ちらし寿司

8/6(火)
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
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	------	-------	------

9 (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 🌶️

8/7(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
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

12 (月)

山の日
振替休日

13 (火)

夏季休業

14 (水)

夏季休業

15 (木)

夏季休業

16 (金)

わかめうどん
半熟玉子天※
ポークカレー
パセリご飯

8/8(木)
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
-------	---------	-------	-------	------	-------	----	-------	-------	------

※黄身が半熟風のオムレツを天ぷらにしたものです