

since 1962
都南給食センター



8月後半 日替りランチ 献立表

2024年8月6日発行

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

おすすめメニュー

★8月21日(水)豚しゃぶおろしポン酢★
猛暑が続く中、豚しゃぶおろしポン酢を
食べてさっぱりしてみませんか



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。

※ 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。

19 (月)

豚カツ

ミニオムレツ

ひじき人参天と野菜の煮物

茸といんげんの炒め物

ゆかり大根

エネルギー	786kcal
たんぱく質	22.9g
炭水化物	116.3g
脂質	27.5g
食塩相当量	3.5g

20 (火)

鶏肉の生姜照焼

肉じゃがフライ

春雨と豚肉のソテー

ひじき炒煮

マカロニサラダ

エネルギー	795kcal
たんぱく質	23.8g
炭水化物	114.4g
脂質	28.2g
食塩相当量	3.1g

21 (水)

豚しゃぶおろしポン酢

いかフライ

高野豆腐と椎茸の煮物

ヤングコーンソテー

桜大根

エネルギー	623kcal
たんぱく質	22.1g
炭水化物	102.9g
脂質	15.0g
食塩相当量	3.4g

22 (木)

チキンハヤシ

ミニ鱈フライ

ブロッコリーのにんにく炒め

福神漬

エネルギー	625kcal
たんぱく質	24.5g
炭水化物	106.7g
脂質	12.7g
食塩相当量	2.7g

23 (金)

ほっけの塩焼

枝豆コロッケ

豚肉といんげんの炒め物

ほうれん草の煮浸し

葱塩もやし

エネルギー	729kcal
たんぱく質	28.1g
炭水化物	103.6g
脂質	23.7g
食塩相当量	3.6g

26 (月)

豚肉のスタミナ炒め

サーモンフライ

マカロニケチャップソテー

大根のコンソメ煮

ポテトサラダ

エネルギー	700kcal
たんぱく質	24.1g
炭水化物	119.0g
脂質	15.5g
食塩相当量	3.1g

27 (火)

鱈の青紫蘇香味焼

揚げ餃子

ジャージャー麺

豆腐と高菜の炒め物

韓国風春雨

エネルギー	732kcal
たんぱく質	29.5g
炭水化物	110.0g
脂質	19.7g
食塩相当量	3.3g

28 (水)

ハンバーグおろしソース

海老フライ

がんもと野菜の煮物

青菜炒め

卵の花サラダ

エネルギー	680kcal
たんぱく質	24.8g
炭水化物	105.4g
脂質	18.5g
食塩相当量	2.4g

29 (木)

カレイの唐揚野菜あんかけ

チヂミ

豚肉とじゃが芋の煮物

ピーマンと桜海老の旨塩炒め

白大根

エネルギー	663kcal
たんぱく質	25.4g
炭水化物	110.0g
脂質	12.1g
食塩相当量	2.8g

30 (金)

鶏肉の紅生姜天

だし巻き玉子

茄子の味噌煮

切干大根のキムチ炒め

胡麻昆布佃煮

エネルギー	728kcal
たんぱく質	24.9g
炭水化物	106.2g
脂質	24.1g
食塩相当量	4.3g