

since 1962
都南給食センター



9月前半 日替りランチ 献立表

2024年8月26日発行

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

おすすめメニュー

★9月13日(金)豆腐ハンバーグ&鶏肉の竜田揚げ
おろしソース★
今年はまだまだ厳しい暑さが続きそうです。
さっぱりおろしソースでいかかでしょうか。



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。

2 (月)

味噌がけビーフメンチ
冬瓜と鶏肉の煮物
カリフラワーのピクルス
しば漬け

3 (火)

青椒肉絲
海老カツ
豆腐の甘酢煮
キャベツと木耳の炒め物
ねぎ塩もやし

4 (水)

鶏肉の山椒焼
鱈の一口天ぷら
れんこん天と大根の柚子胡椒煮 🌶️
人参とツナの炒め物
ポテトサラダ

5 (木)

麻婆茄子 🌶️
イカフライ
塩バター肉じゃが
小松菜ソテー
桜大根漬

6 (金)

ポークきのこカレー
コーンサラダ
白身魚フライ

エネルギー	705kcal		
たんぱく質	22.8g	炭水化物	113.3g
脂質	18.3g	食塩相当量	3.4g

エネルギー	624kcal		
たんぱく質	21.8g	炭水化物	104.8g
脂質	13.9g	食塩相当量	2.1g

エネルギー	636kcal		
たんぱく質	21.9g	炭水化物	98.9g
脂質	17.8g	食塩相当量	2.7g

エネルギー	697kcal		
たんぱく質	24.3g	炭水化物	105.8g
脂質	21.3g	食塩相当量	2.9g

エネルギー	701kcal		
たんぱく質	24.9g	炭水化物	108.4g
脂質	20.2g	食塩相当量	3.3g

9 (月)

チーズ入ハンバーグ
トマトソース
海老フライ
キャベツのガーリック炒め
ジャーマンポテト
人参マリネ

10 (火)

タンドリーチキン
ミニ野菜コロケ
ブロッコリーとしめじのかにかまあんかけ
根菜の塩炒め
マカロニサラダ

11 (水)

天ぷら (イカ・オクラ海老詰め)
鱈の塩焼き
がんもどきと野菜の煮物
茄子味噌炒め
ピリ辛葉唐辛子茎わかめ 🌶️

12 (木)

ポークソテー BBQソース
ミニコーンコロケ
キャベツとウインナーの
コンソメ煮
切干大根の煮物
春雨中華サラダ

13 (金)

豆腐ハンバーグ おろしソース
鶏肉の竜田揚
里芋と豚肉の味噌煮
金平ごぼう 🌶️
白大根漬

エネルギー	748kcal		
たんぱく質	22.6g	炭水化物	116.9g
脂質	21.8g	食塩相当量	2.6g

エネルギー	687kcal		
たんぱく質	22.9g	炭水化物	105.3g
脂質	20.8g	食塩相当量	2.5g

エネルギー	641kcal		
たんぱく質	25.1g	炭水化物	100.0g
脂質	16.9g	食塩相当量	3.5g

エネルギー	749kcal		
たんぱく質	24.6g	炭水化物	119.5g
脂質	21.4g	食塩相当量	2.2g

エネルギー	851kcal		
たんぱく質	26.0g	炭水化物	112.7g
脂質	19.7g	食塩相当量	2.9g