



since 1962  
都南給食センター

# 8月後半 冷やし麺弁当 献立表

2024年8月6日発行

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

ご注文は2日前午後3時までに  
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

※ 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。

19 (月)

20 (火)

21 (水)

22 (木)

23 (金)

## サラダそば

ミニイカフライ  
焼鳥丼

8/9(金)  
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

## 梅うどん

鱈の天ぷら  
信田煮・茹で小松菜  
豚そぼろご飯

8/16(金)  
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

## 油そば(汁なしラーメン) ※

(豚肉・筍・茹で卵・海苔)  
ゆかりご飯

8/19(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

## ラー油めんつゆそば 🌶️

鶏肉の照焼  
しんじょの天ぷら  
ひじき炒煮

8/20(火)  
15時締切

エネルギー	689kcal
たんぱく質	24.0g
炭水化物	98.7g
脂質	22.8g
食塩相当量	4.6g

## 明太うどん 🌶️

竹輪の磯辺揚  
照焼豆腐ハンバーグ  
昆布ご飯

8/21(水)  
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

※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

26 (月)

27 (火)

28 (水)

29 (木)

30 (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 🌶️ 〕

8/22(木)  
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

## とろろそば

鶏天  
ほうれん草のお浸し  
梅しらすご飯

8/23(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

## 豚しゃぶうどん

二色そぼろご飯  
(鮭・玉子)

8/26(月)  
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

## 担々麺 🌶️

トッピング用生野菜  
海苔おかかご飯

8/27(火)  
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

## 天ぷらそば

(海老天・かき揚げ)  
金平ごぼう  
ちらし寿司

8/28(水)  
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