



since 1962 都南給食センター

# 9月後半 日替りランチ 献立表

2024年9月10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。

16 (月)

敬老の日

17 (火)

**アジフライ**  
 鶏肉と野菜のトマト煮  
 小松菜の辛子炒め  
 南瓜サラダ

18 (水)

**鶏すき煮**  
 コーンコロッケ  
 ほっけの塩焼  
 モロッコインゲンのオイマヨソテー  
 桜大根漬

19 (木)

**鯖の塩焼**  
 干しエビ香るきゃべつ天  
 鶏肉とかぶの生姜煮  
 蓮根の塩炒め  
 一口おはぎ

20 (金)

**クラッシュハムカツ**  
 プレーンオムレツ  
 じゃがいもとほうれん草のソテー  
 茄子の煮物  
 白大根漬

エネルギー	726kcal		
たんぱく質	27.9g	炭水化物	107.4g
脂質	24.7g	食塩相当量	1.8g

エネルギー	731kcal		
たんぱく質	25.7g	炭水化物	110.7g
脂質	21.6g	食塩相当量	3.7g

エネルギー	585kcal		
たんぱく質	23.7g	炭水化物	103.8g
脂質	10.1g	食塩相当量	1.9g

エネルギー	678kcal		
たんぱく質	18.4g	炭水化物	106.7g
脂質	20.6g	食塩相当量	2.9g

23 (月)

秋分の日  
振替休日

24 (火)

**豆と挽肉のカレー**  
 サーモンタルタルフライ  
 茹で野菜サラダ  
 大根の胡麻ぼん煮

25 (水)

**ローズカツ**  
 だし巻き玉子  
 茄子と蓮根の煮浸し  
 春雨のピリ辛オイスター炒め 🌶️  
 マカロニサラダ

26 (木)

**鰹なめろうフライ**  
 鶏肉の青紫蘇焼  
 さつま揚げと野菜の煮物  
 青梗菜ソテー  
 ポテトサラダ

27 (金)

**豚肉のハニーマスタード焼**  
 帆立風味カツ  
 マカロニと茸のバターソテー  
 人参のスープ煮  
 玉子サラダ

エネルギー	725kcal		
たんぱく質	25.3g	炭水化物	110.4g
脂質	21.9g	食塩相当量	3.1g

エネルギー	758kcal		
たんぱく質	19.8g	炭水化物	121.7g
脂質	21.3g	食塩相当量	2.7g

エネルギー	731kcal		
たんぱく質	26.2g	炭水化物	106.7g
脂質	23.9g	食塩相当量	3.4g

エネルギー	676kcal		
たんぱく質	25.1g	炭水化物	105.1g
脂質	20.2g	食塩相当量	2.3g

30 (月)

チキンカツ

厚焼玉子  
 茄子の味噌煮  
 ほうれん草とコーンのソテー  
 人参マリネ

エネルギー	696kcal		
たんぱく質	23.6g	炭水化物	111.7g
脂質	20.8g	食塩相当量	3.1g

## おすすめメニュー

★9月24日(火) 豆とひき肉のカレー ★

いつものカレーとは違うmixビーンズが入ったカレーです。  
 サーモンタルタルフライとも相性ばっちりです。🍷  
 是非ご賞味ください。

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。