

since 1962  
都南給食センター



# 10月前半 日替りランチ 献立表

2024年9月24日発行

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

## おすすめメニュー

★10月2日(水)スパイシー鶏唐揚★  
タンドリーチキン風の味付をした、  
スパイスの香り豊かな唐揚です！  
今回限りの限定メニューです😊



※ 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。

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。

1 (火)

### 天ぷら (鱈・ミニかき揚)

肉焼売  
蕪と鶏肉の煮物  
もやしのソテー  
つぼ漬

エネルギー	642kcal		
たんぱく質	25.0g	炭水化物	103.5g
脂質	15.0g	食塩相当量	2.0g

2 (水)

### スパイシー鶏唐揚

ミニオムレット  
切干大根煮  
パプリカとエリンギのマリネ  
葉唐胡瓜

エネルギー	724kcal		
たんぱく質	18.4g	炭水化物	110.1g
脂質	24.4g	食塩相当量	2.9g

3 (木)

### イカの葱塩炒め

北海道産帆立入クリームフライ  
里芋の中華煮  
春雨サラダ  
マンゴープリン

エネルギー	683kcal		
たんぱく質	19.6g	炭水化物	116.9g
脂質	15.9g	食塩相当量	2.4g

4 (金)

### トンテキ

ミニ野菜コロケ  
紅葉しんじょと大根の煮物  
人参の柚子和え  
しば漬

エネルギー	637kcal		
たんぱく質	18.9g	炭水化物	99.8g
脂質	19.5g	食塩相当量	2.8g

麦ご飯

7 (月)

### 赤魚の塩焼

チーズ風味のチキンカツ  
さつま揚と野菜の煮物  
小松菜のにんにく炒め 🌶️  
うぐいす豆

エネルギー	648kcal		
たんぱく質	23.9g	炭水化物	110.0g
脂質	13.2g	食塩相当量	2.1g

8 (火)

### カツ煮風

コーンサラダ  
春雨のスープ煮  
白大根漬

エネルギー	762kcal		
たんぱく質	21.0g	炭水化物	114.3g
脂質	25.2g	食塩相当量	3.2g

9 (水)

### 鯖の味噌焼

トマトベーコンフライ  
五目煮豆  
れんこんのおかか炒め  
千切沢庵

エネルギー	704kcal		
たんぱく質	24.4g	炭水化物	107.5g
脂質	21.8g	食塩相当量	3.3g

10 (木)

### 辛口チキンカレー 🌶️

牛肉コロケ  
野菜マカロニサラダ  
福神漬

雑穀  
ご飯

エネルギー	758kcal		
たんぱく質	22.8g	炭水化物	114.6g
脂質	28.0g	食塩相当量	3.9g

11 (金)

### ピザソースinハンバーグ

ホワイトソース  
鱈フライ  
ほうれん草とじゃが芋のソテー  
カリフラワーのコンソメ煮  
玉子サラダ

エネルギー	758kcal		
たんぱく質	28.6g	炭水化物	120.9g
脂質	19.7g	食塩相当量	2.7g