



since 1962 都南給食センター

10月後半 日替りランチ 献立表

2024年10月7日発行 <https://www.tonan-q.com>

おすすめメニュー
★10月25日(金)豚肉と大根の和風カレー★
お蕎麦屋さんのカレーを目指して和風だしを効かせました！



※ 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。

14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
スポーツの日	鶏肉の胡麻焼 秋刀魚の竜田揚 青梗菜としめじの煮物 もやしの玉子炒め つば漬	赤魚の天ぷら ミニ海老チリオムレツ 五目金平 🌶️ じゃがいもの青のり和え しば漬	鶏肉の黒胡椒焼 たこキャベツカツ さつま揚と蓮根の煮物 白菜の高菜煮 春雨サラダ	ホキの韓国風味噌焼 🌶️ 枝豆コロケ チャプチェ風春雨炒め 高野豆腐の煮物 山菜ビビンバ 麦ご飯
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
鶏肉のBBQ炒め きたあかりコロケ けんちん煮 ブロッコリーのツナマヨ炒め 三色豆 麦ご飯	鱈の塩焼 メンチカツ 豚肉と茄子の梅味噌炒め ひじきの煮物 ポテトサラダ	回鍋肉 鰈の中華風唐揚 もやしの中華スープ煮 ピーマンとザーサイのソテー 🌶️ 生姜胡麻高菜	鯖の照焼 厚焼玉子 冬瓜と油揚げの煮物 蓮根の炒め物 マカロニサラダ	豚肉と大根の和風カレー 花野菜のソテー サーモンフライ 福神漬
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
大きな鰯フライ 和風きのこスパゲッティ 厚揚げと野菜の煮物 オニオンコールスローサラダ	トラウトサーモン西京焼 豆腐ステーキの天ぷら 筑前煮 ほうれん草のお浸し 白大根漬	豚肉の生姜炒め コーンコロケ 白菜とカニカマの和風ミルク煮 小松菜の炒め物 豆の胡麻和えサラダ	チキンカツ ミニ目玉焼風オムレツ ジャーマンポテト 野菜のコンソメ煮 麦ご飯 南瓜サラダ	
エネルギー 711kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.1g 炭水化物 115.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 635kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.7g 炭水化物 95.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 715kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.3g 炭水化物 113.7g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 642kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.3g 炭水化物 112.5g 食塩相当量 2.3g	

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。