



since 1962 都南給食センター

11月前半 日替りランチ 献立表

2024年10月26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。
 ※ 11月5日のほっけは骨があります。

おすすめメニュー

★11月1日(金) 豚肉と秋野菜の味噌炒★
 豚肉と旬の秋野菜を味噌で炒めました。
 甘じょっぱく、ご飯が進む一品です。

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 (金)

豚肉と秋野菜の味噌炒
 きこのクリーミーフライ
 冬瓜の鶏そぼろ煮
 酢の物
 ポテトサラダ

エネルギー	723kcal		
たんぱく質	20.2g	炭水化物	120.8g
脂質	18.7g	食塩相当量	3.7g

4 (月)

5 (火)

6 (水)

7 (木)

8 (金)

鶏肉のおろしソースかけ

ほっけの塩焼

🌶️ 茄子の甘辛煮

ブロッコリーのソテー

しば漬

麦ご飯

エネルギー	693kcal	たんぱく質	26.4g	炭水化物	98.7g	脂質	23.9g	食塩相当量	2.9g
-------	---------	-------	-------	------	-------	----	-------	-------	------

骨あり
注意!

シーフードクリームシチュー

ハムカツ

白菜と鶏肉のコンソメ炒

マカロニサラダ

エネルギー	662kcal	たんぱく質	21.1g	炭水化物	113.6g	脂質	14.8g	食塩相当量	3.6g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

カレイの唐揚 黒酢あんかけ

オムレツ

五目ひじき煮

🌶️ 竹輪の辛子炒

うぐいす豆

エネルギー	618kcal	たんぱく質	22.6g	炭水化物	106.6g	脂質	12.3g	食塩相当量	2.2g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

🌶️ 鶏肉の七味焼

ベーコントマトカレーフライ

豆乳がんもと野菜の煮物

ほうれん草のナムル

桜大根

エネルギー	706kcal	たんぱく質	25.5g	炭水化物	104.4g	脂質	21.8g	食塩相当量	3.1g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

振替休日

11 (月)

デミグラスカレー

ツナとコーンのサラダ

カリフラワーのバター炒

福神漬

エネルギー	606kcal	たんぱく質	21.7g	炭水化物	96.8g	脂質	16.4g	食塩相当量	2.1g
-------	---------	-------	-------	------	-------	----	-------	-------	------

12 (火)

🌶️ キムチ肉じゃが

イカフライ

🌶️ ジャージャー麺

小松菜の煮しめ

ゆかり大根

エネルギー	717kcal	たんぱく質	23.3g	炭水化物	118.0g	脂質	17.1g	食塩相当量	4.9g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

13 (水)

🌶️ 鱈のフライ チリソースかけ

千草焼

白菜とツナの煮物

金平ごぼう

ポテトサラダ

麦ご飯

エネルギー	813kcal	たんぱく質	22.2g	炭水化物	111.8g	脂質	13.2g	食塩相当量	3.0g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

14 (木)

鶏肉の山椒焼

野菜コロケ

切干大根の煮物

青梗菜の炒め物

マカロニサラダ

エネルギー	763kcal	たんぱく質	21.2g	炭水化物	114.1g	脂質	26.7g	食塩相当量	2.4g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------

15 (金)

豚肉と筍のオイスター炒

揚げ餃子

薩摩揚げと野菜の煮物

じゃがいもソテー

紫蘇昆布佃煮

エネルギー	651kcal	たんぱく質	21.8g	炭水化物	113.0g	脂質	13.7g	食塩相当量	3.4g
-------	---------	-------	-------	------	--------	----	-------	-------	------