

since 1962  
都南給食センター



# 1月前半 日替りランチ 献立表

2024年12月20日発行

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

## おすすめメニュー

★1月14日(火)ポークシチュー★  
トマトとバターを効かせ、大釜でじっくり煮込んだ  
深みのある味わいです！



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。

- ※ 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。

6 (月)

きのこデミソースin  
ハンバーグ  
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	727kcal			
たんぱく質	27.3g	炭水化物	115.7g	
脂質	18.6g	食塩相当量	3.1g	

7 (火)

トラウトサーモン西京焼  
コーンクリームコロッケ  
豆腐と青梗菜の煮物  
いんげんの梅おかか和え  
黒豆

エネルギー	668kcal			
たんぱく質	21.4g	炭水化物	111.2g	
脂質	16.2g	食塩相当量	1.5g	

8 (水)

鶏肉の照焼  
北海道産秋刀魚の天ぷら  
蕪と豚肉の煮物  
白菜と昆布の中華和え  
ポテトサラダ

エネルギー	655kcal			
たんぱく質	25.5g	炭水化物	97.5g	
脂質	19.1g	食塩相当量	2.6g	

麦ご飯

9 (木)

あらびきメンチカツ  
ミニオムレツ  
さつま揚げと筍の煮物  
ひじき炒煮  
人参マリネ

エネルギー	746kcal			
たんぱく質	19.4g	炭水化物	123.6g	
脂質	19.4g	食塩相当量	3.9g	

10 (金)

鶏肉と大根のカレー  
南瓜コロッケ  
コーンサラダ  
福神漬

エネルギー	712kcal			
たんぱく質	21.6g	炭水化物	111.7g	
脂質	22.2g	食塩相当量	3.7g	

13 (月)

成人の日

14 (火)

ポークシチュー  
イカカツ  
野菜とウインナーのコンソメ煮  
マカロニサラダ

エネルギー	683kcal			
たんぱく質	21.1g	炭水化物	115.1g	
脂質	16.2g	食塩相当量	3.5g	

15 (水)

焼鯖の味噌かけ  
菜の花コロッケ (辛子風味)  
さつま揚げと野菜の煮物  
シルバーサラダ  
豆昆布

エネルギー	730kcal			
たんぱく質	22.1g	炭水化物	117.5g	
脂質	21.5g	食塩相当量	3.3g	

麦ご飯

16 (木)

鱈の天ぷら  
豆腐ステーキ  
南瓜のそばろ煮  
金平牛蒡 🌶️  
葱塩もやし

エネルギー	782kcal			
たんぱく質	21.0g	炭水化物	107.1g	
脂質	12.6g	食塩相当量	2.7g	

17 (金)

ホキのムニエル  
北海道産チーズのコロッケ  
白菜のスープ煮  
ピーマンのカレー炒め  
トマトペンネサラダ

エネルギー	667kcal			
たんぱく質	20.6g	炭水化物	112.5g	
脂質	16.2g	食塩相当量	3.4g	