

since 1962  
都南給食センター



2025年1月11日発行

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

# 1月後半 日替りランチ 献立表

## おすすめメニュー

★1月29日(水)添付の小袋わさびソース★  
爽やかで刺激的な風味が豆腐ハンバーグや  
秋刀魚竜田揚げの美味しさを引き立てます!



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。

- ※ 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。

| 20 (月)  | 21 (火)  | 22 (水)  | 23 (木)  | 24 (金)   |
|---|---|---|---|--|
| <b>焼栗コロッケ</b><br>鯖の一口照焼<br>五目巾着と野菜の煮物<br>人参とツナの炒め物<br>しば漬       | <b>豚キムチ</b> 🌶️<br>揚餃子<br>かに玉あんかけ<br>もやしと青梗菜のナムル<br>韓国風春雨 🌶️     | <b>鶏肉の唐揚</b><br>赤魚の塩焼<br>春雨のスープ煮<br>葉大根としめじのソテー<br>マカロニサラダ      | <b>カツ煮風</b><br>野菜炒め<br>コーンサラダ<br>ゆかり大根漬<br>麦ご飯                  | <b>鱈の天ぷら</b><br>チーズ入つくね<br>けんちん煮<br>いんげんの胡麻炒め<br>玉子サラダ           |
| エネルギー 669kcal<br>たんぱく質 21.6g 炭水化物 108.1g<br>脂質 18.8g 食塩相当量 2.4g | エネルギー 625kcal<br>たんぱく質 19.7g 炭水化物 105.0g<br>脂質 14.7g 食塩相当量 2.2g | エネルギー 683kcal<br>たんぱく質 27.3g 炭水化物 100.8g<br>脂質 20.4g 食塩相当量 2.3g | エネルギー 692kcal<br>たんぱく質 19.7g 炭水化物 107.3g<br>脂質 21.8g 食塩相当量 2.9g | エネルギー 640kcal<br>たんぱく質 21.4g 炭水化物 101.9g<br>脂質 15.4g 食塩相当量 2.0g  |
| 27 (月)  | 28 (火)  | 29 (水)  | 30 (木)  | 31 (金)   |
| <b>シーフードカレー</b><br>メンチカツ<br>マカロニナポリタン<br>福神漬                    | <b>鰯の唐揚</b><br>鶏肉の山椒焼<br>切干大根の炒煮<br>小松菜のおかか和え<br>葉唐胡瓜<br>麦ご飯    | <b>豆腐ハンバーグ</b><br>秋刀魚の竜田揚<br>青梗菜と焼豚の炒め物<br>若布と桜海老の煮物<br>ポテトサラダ  | <b>鯖の生姜焼</b><br>牛すじ入コロッケ<br>豆腐と青菜の煮物<br>菜の花のにんにく炒め 🌶️<br>三色豆    | <b>揚鱈とオムレツの<br/>トマトソースがけ</b><br>ハムと野菜のコンソメ煮<br>じゃがバターコーン<br>白大根漬 |
| エネルギー 741kcal<br>たんぱく質 23.3g 炭水化物 121.9g<br>脂質 18.6g 食塩相当量 3.9g | エネルギー 745kcal<br>たんぱく質 31.8g 炭水化物 104.2g<br>脂質 23.8g 食塩相当量 3.9g | エネルギー 582kcal<br>たんぱく質 19.4g 炭水化物 93.0g<br>脂質 14.6g 食塩相当量 2.4g  | エネルギー 691kcal<br>たんぱく質 21.6g 炭水化物 117.8g<br>脂質 17.0g 食塩相当量 1.7g | エネルギー 647kcal<br>たんぱく質 21.4g 炭水化物 113.1g<br>脂質 13.2g 食塩相当量 2.3g  |