

since 1962
都南給食センター



2月前半 日替りランチ 献立表

2025年1月27日発行

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

おすすめメニュー

★2月6日(木) 鱈の唐揚★
サクサクして、味がしっかりついています。
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。

- ※ 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。

3 (月)

鶏肉の甘酢あんかけ 🌶️

豆腐ステーキ

白菜としめじのオイスター炒

青梗菜の煮浸

キムチもやし 🌶️

エネルギー	745kcal
たんぱく質	24.5g
炭水化物	106.4g
脂質	25.3g
食塩相当量	3.9g

4 (火)

豚肉のピリ辛胡麻煮 🌶️

牛肉コロッケ

ブロッコリーとコーンのソテー

チヂミ風薩摩揚

しば漬

麦ご飯

エネルギー	689kcal
たんぱく質	23.4g
炭水化物	115.8g
脂質	16.8g
食塩相当量	3.7g

5 (水)

ポークカレー

コーンサラダ

鱈のフライ

福神漬

エネルギー	684kcal
たんぱく質	23.9g
炭水化物	105.9g
脂質	19.3g
食塩相当量	3.3g

6 (木)

鱈の唐揚

オムレツ

豚肉のケチャップ炒

高野豆腐の煮物

マカロニサラダ

麦ご飯

エネルギー	665kcal
たんぱく質	27.5g
炭水化物	98.2g
脂質	20.0g
食塩相当量	1.9g

7 (金)

満足ハンバーグ

おろしソースかけ

海老フライ

魚肉ともやしの炒め物

根菜の煮物

うぐいす豆

エネルギー	735kcal
たんぱく質	24.2g
炭水化物	132.2g
脂質	13.2g
食塩相当量	4.3g

10 (月)

チキンカツ

デミグラスソースかけ

野菜のコンソメ煮

ほうれん草のバター炒

桜大根

エネルギー	640kcal
たんぱく質	23.4g
炭水化物	110.4g
脂質	15.4g
食塩相当量	3.0g

11 (火)

建国記念の日

12 (水)

豚肉のウスターソース炒

野菜コロッケ

茄子の味噌炒 🌶️

信田巻の煮物

昆布佃煮

麦ご飯

エネルギー	727kcal
たんぱく質	22.1g
炭水化物	109.2g
脂質	29.2g
食塩相当量	3.7g

13 (木)

クリームシチュー

海老カツ

マカロニナポリタン

玉子サラダ

エネルギー	729kcal
たんぱく質	22.7g
炭水化物	117.7g
脂質	17.7g
食塩相当量	2.7g

14 (金)

鱈の照焼

ミニチーズはんぺんフライ

挽肉と野菜の甜面醬炒

切干大根の煮物

葱塩もやし

麦ご飯

エネルギー	695kcal
たんぱく質	27.4g
炭水化物	107.1g
脂質	19.8g
食塩相当量	2.0g