



since 1962 都南給食センター

# 3月後半 日替りランチ 献立表

2025年3月10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。

17 (月)

## 鱈のみりん焼

トマト包みメンチカツ  
いんげんと白滝の煮物

🌶️ 根菜の塩きんぴら

うぐいす豆 麦ご飯

エネルギー	732kcal		
たんぱく質	23.7g	炭水化物	118.1g
脂質	20.4g	食塩相当量	3.6g

18 (火)

## 鶏肉の柚子味噌焼

お魚チーズフライ  
厚揚げと小松菜の煮物

筍と蒟蒻の炒り煮

香の物

エネルギー	583kcal		
たんぱく質	18.7g	炭水化物	92.8g
脂質	16.4g	食塩相当量	2.4g

19 (水)

## チキンハヤシ

ヒレカツ  
白菜とツナの煮物  
ポテトサラダ

エネルギー	652kcal		
たんぱく質	27.8g	炭水化物	107.4g
脂質	14.0g	食塩相当量	3.2g

20 (木)

## 春分の日

21 (金)

## いかの天ぷら

つくね照焼  
鶏肉とピーマンの炒め物  
牛蒡と椎茸の煮物

三色豆 麦ご飯

エネルギー	615kcal		
たんぱく質	25.6g	炭水化物	109.8g
脂質	12.2g	食塩相当量	2.7g

24 (月)

## ポークシチュー

鱈大葉フライ  
鶏肉とかぶの辛子醤油炒め  
マカロニサラダ

エネルギー	683kcal		
たんぱく質	26.3g	炭水化物	103.9g
脂質	19.3g	食塩相当量	2.9g

25 (火)

## 鱈の一口フライのあんかけ

プレーンオムレツ  
カリフラワーと茄子のオーロラ炒め  
大根とおくらのえのき和え  
香の物 麦ご飯

エネルギー	611kcal		
たんぱく質	17.0g	炭水化物	105.9g
脂質	15.4g	食塩相当量	2.7g

26 (水)

## チキンカツ煮風

春雨のスープ煮  
葉だいこんとしめじの炒め物  
ねぎ塩もやし

エネルギー	653kcal		
たんぱく質	22.4g	炭水化物	115.6g
脂質	15.1g	食塩相当量	3.3g

27 (木)

## たらフライ

厚焼き玉子  
🌶️ チャプチェ  
切干大根煮  
ポテトサラダ 麦ご飯

エネルギー	702kcal		
たんぱく質	23.4g	炭水化物	117.6g
脂質	17.3g	食塩相当量	3.0g

28 (金)

## バジルチキンソテー

肉団子  
かぶとポテトの煮物  
🌶️ キャベツのガーリックソテー  
香の物

エネルギー	608kcal		
たんぱく質	19.0g	炭水化物	96.4g
脂質	17.3g	食塩相当量	3.0g

31 (月)

## サーモン西京焼き

揚げ焼売  
鶏肉じゃが  
いんげんとツナのソテー  
香の物

エネルギー	658kcal		
たんぱく質	27.5g	炭水化物	96.9g
脂質	18.2g	食塩相当量	1.9g

## おすすめメニュー

★3月24日(月) ポークシチュー★

豚肉の都南特製ブラウンシチューです  
是非ご賞味ください♪

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。