



since 1962 都南給食センター

# 5月前半 日替りランチ 献立表

2025年4月22日発行

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

アレルギー情報は  
HPの「日替弁当」  
ページにて記載



※ 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。

## おすすめメニュー

★5月13日(火) 豚肉のピリ辛炒★  
ピリッとした味付けで御飯が進む一品となっております。

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。

5 (月)

6 (火)

7 (水)

麦ご飯

ハンバーグ

海老カツ

ほうれん草ソテー

カリフラワーのコンソメ煮

トマトペンネサラダ

こどもの日

振替休日

エネルギー	740kcal		
たんぱく質	23.4g	炭水化物	116.4g
脂質	21.2g	食塩相当量	2.4g

エネルギー	659kcal		
たんぱく質	21.1g	炭水化物	111.7g
脂質	16.0g	食塩相当量	2.7g

エネルギー	719kcal		
たんぱく質	26.6g	炭水化物	109.5g
脂質	21.7g	食塩相当量	3.5g

12 (月)

鶏の照焼

春巻

🌶️ さつま揚げと野菜の煮物

小松菜とウインナーの炒め物

ゆかり大根

エネルギー	655kcal		
たんぱく質	22.0g	炭水化物	102.5g
脂質	17.9g	食塩相当量	3.4g

13 (火)

麦ご飯

🌶️ 豚肉のピリ辛炒

瀬戸内レモンのカジキカツ

高野豆腐の煮物

おくらのえのき和

玉子サラダ

エネルギー	682kcal		
たんぱく質	26.7g	炭水化物	104.6g
脂質	17.7g	食塩相当量	2.7g

14 (水)

チキンカツ

🌶️ メバルの黒胡椒焼

がんと野菜の煮物

枝豆とハムのソテー

桜大根

エネルギー	640kcal		
たんぱく質	28.4g	炭水化物	101.2g
脂質	17.2g	食塩相当量	2.3g

15 (木)

カレーの磯部揚

豆腐ステーキ

大根と竹輪の煮物

ほうれん草の胡麻和

マカロニサラダ

エネルギー	604kcal		
たんぱく質	21.6g	炭水化物	98.6g
脂質	14.6g	食塩相当量	2.3g

16 (金)

麦ご飯

🌶️ 中華風鶏唐揚

肉焼売

野菜と油揚げの煮物

小松菜のソース炒

白大根

エネルギー	725kcal		
たんぱく質	27.5g	炭水化物	102.9g
脂質	24.5g	食塩相当量	2.9g

1 (木)

豚肉の甜麺醬炒

野菜コロケ

ひじき炒煮

オムレツ

ねぎ塩もやし

エネルギー	757kcal		
たんぱく質	26.7g	炭水化物	111.9g
脂質	24.4g	食塩相当量	2.9g

2 (金)

麦ご飯

鱈の塩焼

🌶️ 粒マスタードハムカツ

五目煮豆

カニカマ入り酢の物

しば漬

エネルギー	620kcal		
たんぱく質	22.8g	炭水化物	97.5g
脂質	17.6g	食塩相当量	2.7g

8 (木)

ほっけの塩焼

北海道産チーズ入コロケ

蒟蒻と野菜の煮物

ブロッコリー炒め

人参マリネ

エネルギー	659kcal		
たんぱく質	21.1g	炭水化物	111.7g
脂質	16.0g	食塩相当量	2.7g

9 (金)

ポークカレー

目玉焼フライ

コーンサラダ

福神漬

エネルギー	719kcal		
たんぱく質	26.6g	炭水化物	109.5g
脂質	21.7g	食塩相当量	3.5g