



since 1962 都南給食センター

# 4月後半 日替りランチ 献立表

2025年4月7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。

14 (月)

## 鶏肉の照焼

鱈の天ぷら

小松菜としめじの煮物

蓮根と大豆の柚子胡椒炒め 🌶️

しば漬

エネルギー	601kcal		
たんぱく質	25.5g	炭水化物	94.6g
脂質	14.6g	食塩相当量	2.7g

15 (火)

## 鰯のムニエル

海老フライ

蕪のトマト煮

ジャーマンポテト

白大根漬

エネルギー	638kcal		
たんぱく質	21.9g	炭水化物	112.0g
脂質	12.0g	食塩相当量	2.9g

16 (水)

## サーモンの西京焼

南瓜コロッケ

白菜のコンソメ煮

もやしのカレー炒め

玉子サラダ

麦ご飯

エネルギー	644kcal		
たんぱく質	19.2g	炭水化物	102.6g
脂質	16.6g	食塩相当量	2.3g

17 (木)

## 赤魚の塩焼

ハムマヨサラダフライ

里芋と蒟蒻の煮物

根菜の甘酢漬

つぼ漬

エネルギー	590kcal		
たんぱく質	18.3g	炭水化物	109.9g
脂質	9.5g	食塩相当量	2.1g

18 (金)

## 豚しゃぶ胡麻だれ

鯖の竜田揚

大根と油揚げの胡麻煮

イカチヂミ

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	95.8g
脂質	27.4g	食塩相当量	1.8g

21 (月)

## カレーソースinハンバーグ

鱈フライ

カリフラワーとツナのコンソメ煮

ほうれん草のガーリックソテー

桜大根漬

エネルギー	653kcal		
たんぱく質	21.7g	炭水化物	111.7g
脂質	14.1g	食塩相当量	2.9g

22 (火)

## 鶏肉の黒胡椒焼

秋刀魚の塩焼

野菜天とオクラの煮物

小松菜の炒め物

葱塩もやし

麦ご飯

エネルギー	627kcal		
たんぱく質	25.6g	炭水化物	89.8g
脂質	20.3g	食塩相当量	2.7g

23 (水)

## ほうれん草キーマカレー

コーンサラダ

ブロッコリーのソテー

福神漬

エネルギー	593kcal		
たんぱく質	21.3g	炭水化物	99.0g
脂質	14.2g	食塩相当量	3.1g

24 (木)

## 大きなメンチカツ

厚焼玉子

豚肉とピーマンのオイスター炒め

ひじきの煮物

うぐいす豆

麦ご飯

エネルギー	760kcal		
たんぱく質	20.6g	炭水化物	128.1g
脂質	18.8g	食塩相当量	3.7g

25 (金)

## 鶏天

ほっけの塩焼

春雨サラダ

切干大根煮

三色豆

エネルギー	765kcal		
たんぱく質	29.2g	炭水化物	109.8g
脂質	26.2g	食塩相当量	2.2g

28 (月)

## 鮪カツ

豆腐ステーキ

磯辺天と蓮根の煮物

青梗菜の炒め物

人参マリネ

エネルギー	581kcal		
たんぱく質	16.8g	炭水化物	100.4g
脂質	13.4g	食塩相当量	2.9g

29 (火)

## 昭和の日

30 (水)

## 鱈フライ二種盛(青のり・梅紫蘇)

千草焼

ヤングコーンのバターソテー

すり身がんもの煮物

マカロニサラダ

麦ご飯

エネルギー	574kcal		
たんぱく質	21.3g	炭水化物	100.6g
脂質	12.6g	食塩相当量	2.1g

### おすすめメニュー

★4月23日(水)ほうれん草キーマカレー★  
インドのサグカレーをヒントに考案しました!  
トッピングの目玉焼と一緒に召し上がりください🍷

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。