

2022年8月前半 A弁当献立表

※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。
 ※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。

お願い

お弁当の容器は、洗浄・殺菌し繰り返し使用しております。
 お弁当以外のゴミは、「容器の損傷」「洗浄しきれない」等の原因になりますので、
 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。
 また、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。



1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
今月の おすすめ 鶏唐揚げ(醤油味・柚子胡椒味) 麻婆豆腐 葉大根とザーサイの炒め物 梅肉春雨	さばの生姜焼き 中華野菜のオイスター炒め ひじきの甘酢炒め ポテトサラダ	ジャンボメンチカツ 厚焼き玉子 茄子と鶏肉の生姜炒め ふきの胡麻煮 豆ヘルシーサラダ	ふっくら大きいアジフライ 揚げ出し豆腐 翡翠あんかけ おくらえのき和え キャロットラペ	三元豚ヒレカツ&エビフライ 厚揚げとピーマンの炒め物 ひじき煮 ねぎ塩もやし
エネルギー 898kcal たんぱく質 31.8g 脂質 37.0g	エネルギー 664kcal たんぱく質 29.6g 脂質 21.9g	エネルギー 889kcal たんぱく質 27.2g 脂質 34.3g	エネルギー 853kcal たんぱく質 27.6g 脂質 30.7g	エネルギー 757kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.1g
炭水化物 113.2g 食塩相当量 4.1g	炭水化物 94.8g 食塩相当量 2.6g	炭水化物 118.8g 食塩相当量 4.9g	炭水化物 118.8g 食塩相当量 4.9g	炭水化物 124.0g 食塩相当量 4.3g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ごま油香る本格焼売 大葉春巻き 鶏肉と野菜の甜麺醬炒め 豆腐と桜海老のさっと煮 山菜ビビンバ	天ぷら(鶏天梅しそ・茄子・南瓜) いかと里芋の煮物 金平ごぼう マカロニサラダ	鶏肉のレモンペッパー焼き 中華五目炒め ほうれん草とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ	山の日	超厚切りハムカツ 厚焼き玉子 牛蒡の煮物 じゃが芋と小松菜のコンソメソテー キャロットラペ
エネルギー 694kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.6g	エネルギー 754kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.1g	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.8g		エネルギー 743kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.4g
炭水化物 115.7g 食塩相当量 4.3g	炭水化物 108.2g 食塩相当量 3.5g	炭水化物 92.3g 食塩相当量 4.5g		炭水化物 125.9g 食塩相当量 4.4g

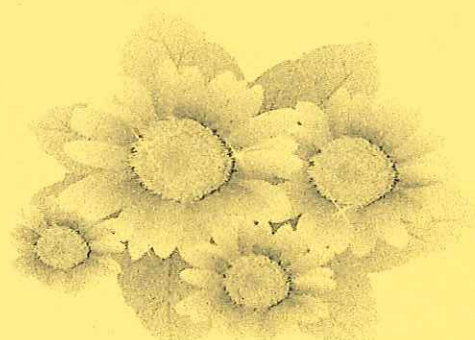
ご注文は電話もしくはFAXにてお願い致します。

TEL; 03-3732-7451

FAX; 03-3735-8376



献立表はWEBでもご覧頂けます！
 メニューのおすすめポイントや、
 季節のお弁当のお知らせを
 ブログにて随時更新中です♪



厚生労働省・農林水産省

HACCP高度化基準認定工場



都南給食センター

〒144-0045 東京都大田区南六郷3-15-1

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