

# 2022年8月前半 B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)                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>オムハヤシ</b><br>ほうれん草とがんもの旨煮<br>葉大根とザーサイの炒め物<br>梅肉春雨            | <b>豆腐ハンバーグ</b><br>オニオンソースかけ<br>白身魚フライ<br>油揚げと蓮根のピリ辛煮<br>ひじき甘酢炒め<br>ポテトサラダ | <b>鶏肉と野菜のトマト煮</b><br>ほうれん草入り玉子焼き<br>大根と里芋の炒め物<br>ふきの胡麻煮<br>マカロニサラダ | 今月の<br><b>おすすめ</b><br><b>豚肉の塩麴焼き</b><br>牛蒡の味噌炒り煮<br>おくらえのき和え<br>春雨サラダ | <b>メバルの山椒焼</b><br>カレーコロッケ<br>ひじき人参天と野菜の煮物<br>茸とブロッコリーの炒め物<br>ねぎ塩もやし       |
| エネルギー 633kcal<br>たんぱく質 20.8g 炭水化物 108.7g<br>脂質 14.9g 食塩相当量 4.7g | エネルギー 687kcal<br>たんぱく質 23.2g 炭水化物 113.4g<br>脂質 15.6g 食塩相当量 4.3g           | エネルギー 627kcal<br>たんぱく質 20.4g 炭水化物 103.2g<br>脂質 14.9g 食塩相当量 3.1g    | エネルギー 577kcal<br>たんぱく質 20.2g 炭水化物 96.4g<br>脂質 14.7g 食塩相当量 2.4g        | エネルギー 681kcal<br>たんぱく質 21.7g 炭水化物 108.2g<br>脂質 19.4g 食塩相当量 3.6g           |
| 8 (月)                                                           | 9 (火)                                                                     | 10 (水)                                                             | 11 (木)                                                                | 12 (金)                                                                    |
| <b>ほっけの塩焼</b><br>肉じゃがコロッケ<br>厚揚げと野菜の煮物<br>竹輪と小松菜の炒め物<br>山菜ビビンバ  | <b>豚肉の生姜焼き</b><br>ミニオムレツ<br>茄子と油揚げのさっと煮<br>金平ごぼう<br>マカロニサラダ               | <b>アジフライ</b><br>ねぎ入り厚焼き玉子<br>豚肉とにんにくの芽の炒め物<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>ポテトサラダ | <b>山の日</b>                                                            | 今月の<br><b>おすすめ</b><br><b>麻婆豆腐・揚げ餃子</b><br>花野菜とちくわのソテー<br>蓮根の金平<br>キャロットラペ |
| エネルギー 671kcal<br>たんぱく質 20.7g 炭水化物 107.8g<br>脂質 18.1g 食塩相当量 3.9g | エネルギー 771kcal<br>たんぱく質 19.9g 炭水化物 94.0g<br>脂質 25.5g 食塩相当量 2.4g            | エネルギー 658kcal<br>たんぱく質 24.4g 炭水化物 104.2g<br>脂質 19.9g 食塩相当量 2.3g    |                                                                       | エネルギー 678kcal<br>たんぱく質 21.1g 炭水化物 106.9g<br>脂質 20.4g 食塩相当量 3.2g           |

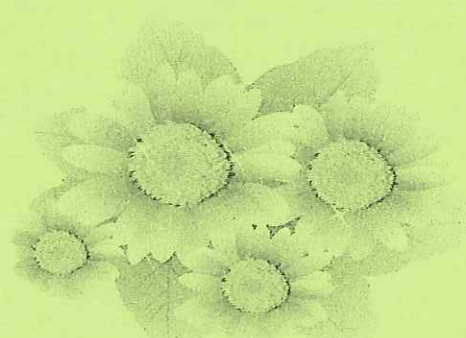
ご注文は電話もしくはFAXにてお願い致します。

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  
**となん 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>