

## 2022年8月前半 冷やし麺弁当献立表

※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「七訂食品成分表」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。



|                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |         |       |       |        |        |       |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------|-------|------|--------|----|-------|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------|-------|------|--------|----|-------|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------|-------|------|--------|----|-------|-------|------|
| <div>1 (月)</div> <div>ピリ辛ラー油<br/>なめたけおろしそば<br/>ヒレカツ<br/>ゆかりご飯</div> <div>7/28(木)<br/>15時締切</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>586kcal</td><td>たんぱく質</td><td>19.7g</td><td>炭水化物</td><td>105.4g</td><td>脂質</td><td>10.7g</td><td>食塩相当量</td><td>4.0g</td></tr></table>       | エネルギー   | 586kcal | たんぱく質 | 19.7g | 炭水化物   | 105.4g | 脂質    | 10.7g | 食塩相当量 | 4.0g | <div>2 (火)</div> <div>豚しゃぶうどん<br/>二色そばろご飯<br/>(鮭・玉子)</div> <div>7/29(金)<br/>15時締切</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>578kcal</td><td>たんぱく質</td><td>20.5g</td><td>炭水化物</td><td>88.7g</td><td>脂質</td><td>16.9g</td><td>食塩相当量</td><td>3.8g</td></tr></table>             | エネルギー | 578kcal | たんぱく質 | 20.5g | 炭水化物 | 88.7g  | 脂質 | 16.9g | 食塩相当量 | 3.8g | <div>3 (水)</div> <div>担々麺<br/>トッピング用生野菜<br/>海苔おかかご飯</div> <div>8/1(月)<br/>15時締切</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>590kcal</td><td>たんぱく質</td><td>21.4g</td><td>炭水化物</td><td>104.0g</td><td>脂質</td><td>13.4g</td><td>食塩相当量</td><td>5.3g</td></tr></table> | エネルギー | 590kcal | たんぱく質 | 21.4g | 炭水化物 | 104.0g | 脂質 | 13.4g | 食塩相当量 | 5.3g | <div>4 (木)</div> <div>温玉うどん<br/>竹輪の磯辺揚げ<br/>紫蘇つくね照焼<br/>菜飯</div> <div>8/2(火)<br/>15時締切</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>584kcal</td><td>たんぱく質</td><td>23.0g</td><td>炭水化物</td><td>94.9g</td><td>脂質</td><td>14.1g</td><td>食塩相当量</td><td>4.9g</td></tr></table> | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                               | 584kcal | たんぱく質   | 23.0g | 炭水化物  | 94.9g | 脂質     | 14.1g | 食塩相当量 | 4.9g  | <div>5 (金)</div> <div>とろろそば<br/>鶏天<br/>ほうれん草のお浸し<br/>ひじきご飯</div> <div>8/3(水)<br/>15時締切</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>621kcal</td><td>たんぱく質</td><td>23.9g</td><td>炭水化物</td><td>102.0g</td><td>脂質</td><td>14.3g</td><td>食塩相当量</td><td>3.6g</td></tr></table> | エネルギー | 621kcal | たんぱく質 | 23.9g | 炭水化物 | 102.0g | 脂質 | 14.3g | 食塩相当量 | 3.6g |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                     | 586kcal | たんぱく質   | 19.7g | 炭水化物  | 105.4g | 脂質     | 10.7g | 食塩相当量 | 4.0g  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                     | 578kcal | たんぱく質   | 20.5g | 炭水化物  | 88.7g  | 脂質     | 16.9g | 食塩相当量 | 3.8g  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                     | 590kcal | たんぱく質   | 21.4g | 炭水化物  | 104.0g | 脂質     | 13.4g | 食塩相当量 | 5.3g  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                     | 584kcal | たんぱく質   | 23.0g | 炭水化物  | 94.9g  | 脂質     | 14.1g | 食塩相当量 | 4.9g  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                     | 621kcal | たんぱく質   | 23.9g | 炭水化物  | 102.0g | 脂質     | 14.3g | 食塩相当量 | 3.6g  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
| <div>8 (月)</div> <div>ピリ辛ラー油うどん<br/>海老はんぺんフライ<br/>ツナコーンサラダ<br/>豚そばろご飯</div> <div>8/4(木)<br/>15時締切</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>635kcal</td><td>たんぱく質</td><td>20.7g</td><td>炭水化物</td><td>95.2g</td><td>脂質</td><td>21.0g</td><td>食塩相当量</td><td>4.1g</td></tr></table> | エネルギー   | 635kcal | たんぱく質 | 20.7g | 炭水化物   | 95.2g  | 脂質    | 21.0g | 食塩相当量 | 4.1g | <div>9 (火)</div> <div>冷やし中華<br/>〔カニカマ・蒸し鶏〕<br/>錦糸卵・生野菜<br/>麻婆茄子丼</div> <div>8/5(金)<br/>15時締切</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>619kcal</td><td>たんぱく質</td><td>22.5g</td><td>炭水化物</td><td>106.0g</td><td>脂質</td><td>13.3g</td><td>食塩相当量</td><td>6.2g</td></tr></table> | エネルギー | 619kcal | たんぱく質 | 22.5g | 炭水化物 | 106.0g | 脂質 | 13.3g | 食塩相当量 | 6.2g | <div>10 (水)</div> <div>肉うどん<br/>温泉玉子<br/>わかめご飯</div> <div>8/8(月)<br/>15時締切</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>568kcal</td><td>たんぱく質</td><td>22.9g</td><td>炭水化物</td><td>90.6g</td><td>脂質</td><td>14.9g</td><td>食塩相当量</td><td>4.8g</td></tr></table>       | エネルギー | 568kcal | たんぱく質 | 22.9g | 炭水化物 | 90.6g  | 脂質 | 14.9g | 食塩相当量 | 4.8g | <div>11 (木)</div> <div>山の日</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                   | <div>12 (金)</div> <div>天ぷらそば<br/>(海老天・かき揚げ)<br/>金平ごぼう<br/>ちらし寿司</div> <div>8/9(火)<br/>15時締切</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>559kcal</td><td>たんぱく質</td><td>17.1g</td><td>炭水化物</td><td>107.3g</td><td>脂質</td><td>7.7g</td><td>食塩相当量</td><td>3.3g</td></tr></table> | エネルギー   | 559kcal | たんぱく質 | 17.1g | 炭水化物  | 107.3g | 脂質    | 7.7g  | 食塩相当量 | 3.3g                                                                                                                                                                                                                                                            |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                     | 635kcal | たんぱく質   | 20.7g | 炭水化物  | 95.2g  | 脂質     | 21.0g | 食塩相当量 | 4.1g  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                     | 619kcal | たんぱく質   | 22.5g | 炭水化物  | 106.0g | 脂質     | 13.3g | 食塩相当量 | 6.2g  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                     | 568kcal | たんぱく質   | 22.9g | 炭水化物  | 90.6g  | 脂質     | 14.9g | 食塩相当量 | 4.8g  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                     | 559kcal | たんぱく質   | 17.1g | 炭水化物  | 107.3g | 脂質     | 7.7g  | 食塩相当量 | 3.3g  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                          |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |       |       |       |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |         |       |       |      |        |    |       |       |      |

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



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>