



since 1962 都南給食センター

5月前半 日替りランチ 献立表

2024年4月23日発行 <https://www.tonan-q.com>

おすすめメニュー
★5月2日(木) 鮭西京焼&菜の花コロッケ★
アトランティックサーモンの西京漬、辛子の効いた
菜の花入コロッケ、どちらもご飯がすすむ一品です!



※ 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。

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。

6(月)

振替休日

7(火)

タルタルinハンバーグ
チリトマトソース
鱈フライ
ほうれん草とじゃが芋のソテー
カリフラワーのコンソメ煮
玉子サラダ

エネルギー	746kcal		
たんぱく質	27.6g	炭水化物	119.4g
脂質	18.9g	食塩相当量	3.4g

13(月)

鶏肉の黒胡椒焼
イカフライ
さつま揚げと野菜の煮物
小松菜とウインナーの炒め物
おくらえのき和え

エネルギー	653kcal		
たんぱく質	25.4g	炭水化物	102.1g
脂質	16.6g	食塩相当量	3.1g

14(火)

豚しゃぶ胡麻だれ
鯖の竜田揚げ
高野豆腐の煮物
ツナと蓮根の炒め煮
明太ポテトサラダ

エネルギー	743kcal		
たんぱく質	27.8g	炭水化物	96.3g
脂質	28.9g	食塩相当量	1.8g

1(水)

ヤンニョムチキン
チヂミ風さつま揚げ
豚キムチ
切干大根煮
三色豆

エネルギー	781kcal		
たんぱく質	29.4g	炭水化物	117.9g
脂質	24.1g	食塩相当量	3.5g

8(水)

豚肉の甜面醬焼
ミニコーンクリームコロッケ
絹さやの玉子とじ
ひじき炒煮
ねぎ塩もやし

エネルギー	736kcal		
たんぱく質	23.7g	炭水化物	109.6g
脂質	23.7g	食塩相当量	3.2g

15(水)

岩下の新生姜入メンチカツ
メバルの青紫蘇焼
がんもと野菜の煮物
青梗菜とハムのソテー
春雨サラダ

エネルギー	656kcal		
たんぱく質	24.3g	炭水化物	102.8g
脂質	18.6g	食塩相当量	2.8g

2(木)

鮭西京焼
菜の花コロッケ
五目煮豆
カニカマ入酢の物
しば漬

エネルギー	624kcal		
たんぱく質	21.3g	炭水化物	112.4g
脂質	11.2g	食塩相当量	3.4g

9(木)

大きな焼鯖の黒酢あんかけ
ミニ野菜かき揚げ
蒟蒻と野菜の煮物
ブロッコリーソテー
ポテトサラダ

エネルギー	677kcal		
たんぱく質	28.7g	炭水化物	103.6g
脂質	20.0g	食塩相当量	2.0g

16(木)

蝶のゆかり揚げ
ミートオムレツ
厚揚げと大根の煮物
ほうれん草の胡麻和え
マカロニサラダ

エネルギー	590kcal		
たんぱく質	20.6g	炭水化物	97.9g
脂質	13.8g	食塩相当量	1.9g

3(金)

憲法記念日

10(金)

バターチキンカレー
イカカツ
蓮根といんげんのオイマヨ炒め
人参マリネ

エネルギー	706kcal		
たんぱく質	17.5g	炭水化物	110.6g
脂質	22.3g	食塩相当量	2.9g

17(金)

中華風鶏唐揚
肉焼売
野菜と油揚げの煮物
小松菜のソース炒め
豆サラダ

エネルギー	724kcal		
たんぱく質	27.1g	炭水化物	104.6g
脂質	23.8g	食塩相当量	2.5g