

since 1962  
都南給食センター

# 5月後半 日替りランチ 献立表

2024年5月13日発行

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

## おすすめメニュー

★5月30日(木)フィッシュカレー★  
ふっくら美味しい鱈にスパイスオイルをまぶして焼き、  
マイルドカレーソースをたっぷりかけました！  
雑穀ご飯と一緒にどうぞ🍚



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。

※ 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。

20 (月)

### 豚カツ おろしソース

空豆とひじきのスパゲッティ  
ほうれん草の胡麻煮  
葉唐胡瓜

21 (火)

### ガイヤーン (タイ風鶏照焼)

海鮮団子串フライ  
春雨のナンプラー煮  
青梗菜ソテー  
桜大根漬

22 (水)

### 回鍋肉

のり塩チキンカツ  
イカと大根の煮物  
しば漬

23 (木)

### あらびきメンチカツ

ミニピザソースオムレツ  
さつま揚げと野菜の煮物  
いんげんの胡麻和え  
切干大根三杯酢

24 (金)

### オレンジチキン

鱈の塩焼  
中華あんかけ焼きそば  
金平牛蒡  
白大根漬

エネルギー	762kcal		
たんぱく質	22.9g	炭水化物	116.8g
脂質	23.0g	食塩相当量	2.5g

エネルギー	641kcal		
たんぱく質	25.3g	炭水化物	98.4g
脂質	17.6g	食塩相当量	3.2g

エネルギー	650kcal		
たんぱく質	27.2g	炭水化物	105.5g
脂質	14.5g	食塩相当量	3.0g

エネルギー	730kcal		
たんぱく質	18.3g	炭水化物	124.4g
脂質	17.2g	食塩相当量	3.6g

エネルギー	892kcal		
たんぱく質	29.7g	炭水化物	112.5g
脂質	20.9g	食塩相当量	3.5g

27 (月)

### 麻婆豆腐

赤魚の塩焼  
青椒肉絲  
春巻  
マカロニサラダ

28 (火)

### チキンカツ

ミニ目玉焼風オムレツ  
カリフラワーの明太子煮  
竹輪とピーマンの甘辛炒め  
ポテトサラダ

29 (水)

### 豚肉豆腐

鯖の塩焼  
いんげんとキャベツのソース炒め  
つば漬

30 (木)

### フィッシュカレー

コーンサラダ  
豚玉葱串カツ  
ねぎ塩もやし

雑穀  
ご飯

31 (金)

### ほっけの天ぷら

ミニ照焼豆腐ハンバーグ  
筑前煮  
酢の物  
刻みメンマ

エネルギー	666kcal		
たんぱく質	26.0g	炭水化物	101.1g
脂質	18.5g	食塩相当量	2.1g

エネルギー	606kcal		
たんぱく質	22.6g	炭水化物	110.1g
脂質	11.9g	食塩相当量	2.3g

エネルギー	587kcal		
たんぱく質	27.8g	炭水化物	96.1g
脂質	13.2g	食塩相当量	2.7g

エネルギー	652kcal		
たんぱく質	23.8g	炭水化物	100.1g
脂質	17.9g	食塩相当量	3.4g

エネルギー	619kcal		
たんぱく質	23.2g	炭水化物	102.0g
脂質	14.5g	食塩相当量	2.6g