

習志野市配食安否確認サービス 4月献立表
配達のカANCELは前日の3時まで 池田屋 Tel047-451-8664

主菜はA(日替わり)、B(週替わり)の2種類から選ぶことができます。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
521kcal/2.0g	528kcal/2.8g	505kcal/2.3g	578kcal/2.0g	558kcal/3.1g
A たららの南蛮ソース焼き	A 牛肉コロッケ	A さんが焼き	A ハンバーグ	A ホキフライ
(B 鶏肉くわ焼き)	(B 鶏肉くわ焼き)	(B 鶏肉くわ焼き)	(B 鶏肉くわ焼き)	(B 鶏肉くわ焼き)
隠元ウインナーソーテー とろろ ご飯 金時豆 大根と油揚げの味噌汁	高野豆腐の含め煮 キャベツ磯香和え ご飯 はりはり漬け なめこと豆腐の味噌汁	がんも煮付け 青菜となめたけの和え物 ご飯 花福豆 はんぺんとわかめの味噌汁	カリフラワーとハムのクリーム煮 ほうれん草菜種和え ご飯 山菜漬 玉ねぎとベーコンスープ	白菜と挽肉の炒め煮 ぜんまい煮付け ご飯 キャベツの浅漬け 豆腐と葱の味噌汁

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
502kcal/3.3g	530kcal/3.5g	518kcal/3.0g	544kcal/2.9g	586kcal/2.8g
A 春巻き	A かわいいの煮付け	A 鶏肉味噌焼き	A 鯖の塩焼き	A 豚肉甘辛焼き
(B 赤魚煮付け)	(B 赤魚煮付け)	(B 赤魚煮付け)	(B 赤魚煮付け)	(B 赤魚煮付け)
八宝菜 ほうれん草ツナ和え ご飯 らっきょう かき玉汁	ポークカレー 隠元生姜和え ご飯 福神漬け 白菜とわかめの味噌汁	炒り豆腐 青菜とシメジの和え物 ご飯 桜大根 玉葱と麩の味噌汁	肉野菜炒め 竹の子と厚揚げの煮物 ご飯 甘酢生姜 あさりの味噌汁	大根と鶏肉の煮物 花野菜のオーロラソース ご飯 しば漬け はんぺんと三つ葉味噌汁

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
550kcal/3.6g	587kcal/3.7g	512kcal/4.0g	502kcal/2.8g	561kcal/2.8g
A 照り焼きチキン	A メンチカツ	A 豚の生姜焼き	A タラのきのこソースかけ	A 生揚げの肉味噌かけ
(B 豚の角煮)	(B 豚の角煮)	(B 豚の角煮)	(B 豚の角煮)	(B 豚の角煮)
里芋そぼろあん キャベツ胡麻酢和え ご飯 胡瓜漬け 大根と豆腐の味噌汁	五目巾着の煮物 ほうれん草お浸し ご飯 大根漬け 葱とわかめの味噌汁	魚肉ソーセージと野菜炒め ふろふき大根 ご飯 細切り沢庵 玉葱と油揚げの味噌汁	鶏肉と大豆の煮物 分葱と揚げの酢味噌かけ ご飯 白菜漬け キャベツとシメジの味噌汁	青菜とカニ炒め インゲン生姜和え ご飯 野沢菜漬け 豚汁

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
570kcal/3.7g	518kcal/2.2g	545kcal/3.7g	601kcal/2.7g	505kcal/2.3g
A 赤魚煮魚	A 野菜コロッケ	A 焼売	A シーフードステーキ	A さんが焼き
(B 鶏肉カレー焼き)	(B 鶏肉カレー焼き)	(B 鶏肉のカレー焼き)	(B 鶏肉カレー焼き)	(B 鶏肉カレー焼き)
大根と薩摩揚げ煮 キャベツボン酢和え ご飯 福神漬け 大根とわかめの味噌汁	キーマカレー 青菜お浸し わかめご飯 昆布豆 なめこと三つ葉の味噌汁	麻婆豆腐 ナムル ご飯 ザーサイ 玉葱とえのきの味噌汁	青菜とベーコンソーテー ふきの煮物 ご飯 かぶの漬物 大根と油揚げ味噌汁	がんも煮付け 青菜となめたけの和え物 ご飯 花福豆 里芋と葱の味噌汁

29日(月)	30日(火)	日(曜日)		
昭和の日	564kcal/3.8g	カロリー/塩分		
	A カレイみぞれ煮	A 日替わり主菜		
	(B ハンバーグ)	(B 週替わり主菜)		
	しいたけ肉詰めフライ 青菜とあさり煮浸し ご飯 野沢菜漬け キャベツと油揚げの味噌汁	副菜 副菜 ご飯 漬物 汁物		

※ 塩分表示に汁物分1.2gは含んでいません