

習志野市配食安否確認サービス 11月献立表

キャンセル等の連絡先 ☎047-451-8664 (受付時間：平日9時～17時)

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。

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
文化の日	478kcal/2.7g	481kcal/2.3g	454kcal/2.9g	398kcal/2.4g
	A 白身カレイ照り焼き	A 鯖西京焼き	A 豆腐ハンバーグ	A しめじ天ぷら
	B キーマカレーコロッケ	B キーマカレーコロッケ	B キーマカレーコロッケ	B キーマカレーコロッケ
	キャベツポン酢和え	白菜和風和え	生姜ごま高菜	なめ茸和え
	マカロニサラダ	ポテトサラダ	厚焼き玉子	もやし和風和え
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	香の物	香の物	香の物	香の物
	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁

10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
495kcal/2.9g	487kcal/2.8g	488kcal/3.0g	477kcal/2.5g	488kcal/2.5g
A 豚ヒレカツ	A 鮭の甘辛焼き	A 鶏もも炭火焼き	A マグロ照り焼き	A 豚の生姜焼き
B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮
卵の花和え	野菜かき揚げ	中華メンマ和え	かぼちゃサラダ	玉子焼き
フルーツ	ごぼうサラダ	切り干し大根煮	白菜おひたし	きんぴらごぼう
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
香の物	香の物	香の物	香の物	香の物
日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁

17日 (火)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
498kcal/3.0g	466kcal/2.8g	505kcal/2.9g	477kcal/2.6g	489kcal/2.7g
A サンマの生姜煮	A 野菜さつま天	A ロースとんかつ	A 若鶏照り焼き	A 海老天ぷら
B あじ大葉フライ	B あじ大葉フライ	B あじ大葉フライ	B あじ大葉フライ	B あじ大葉フライ
キャベツ焼き	オムレツ	ひじき煮物	卵の花	焼売
白菜和風和え	もやしサラダ	フルーツ	キャベツ胡麻和え	ひじき煮
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
香の物	香の物	香の物	香の物	香の物
日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁

24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
振替休日	499kcal/2.9g	488kcal/2.7g	502kcal/2.8g	476kcal/2.4g
	A 和風煮物	A 赤魚甘辛焼き	A 鶏の竜田揚げ	A ブリの照り焼き
	B タラの天ぷら	B タラの天ぷら	B タラの天ぷら	B タラの天ぷら
	かき揚げ	肉団子	ホタテの照り焼き	さつま揚げ
	スパゲッティサラダ	かぼちゃサラダ	小松菜おひたし	もやしナムル
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	香の物	香の物	香の物	香の物
	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁

日 (曜日)	※仕入れの都合により、一部メニューが変更になる場合があります。 ※食中毒予防のため、お弁当は冷ました状態で配達致します。 ※電子レンジをご使用する場合は、耐熱容器に移し替えてください。 ※おかず容器とご飯容器のシートはそのまま捨てて頂いて構いません。 ※塩分表示に汁物分1.2gは含んでいません。
カロリー/塩分	
A 日替わり主菜	
(B 週替わり主菜)	
副菜	
副菜	
ご飯	
漬物	
汁物	

配達後は高温多湿の場所を避け、できるだけ冷暗所で保管し、当日の19時までにお召し上がりください
食べ残しは保存せず、必ず破棄してください