

習志野市配食安否確認サービス 8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。

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。 ※塩分表示に汁物分1.2gは含んでいません。	1日(金)
カロリー/塩分		478kcal/2.9g
A 日替わり主菜		A 鶏むね肉の天ぷら
(B 週替わり主菜)		B イカフライ
副菜		もやしのナムル
副菜		ごぼうサラダ
ご飯		ご飯
漬物		香の物
汁物	日替わり味噌汁	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
466kcal/2.6g	455kcal/2.8g	433kcal/2.4g	488kcal/2.8g	443kcal/2.6g
A 鯖の塩焼き	A お豆腐ハンバーグ	A 白身カレイ照り焼き	A 北海道コロッケ	A 赤魚甘辛煮
B 野菜かき揚げ				
白菜おかか和え	生姜昆布	キャベツピリ辛和え	ブロッコリー和風和え	きんぴらごぼう
ポテトサラダ	厚焼き玉子	肉シュウマイ	ごぼうサラダ	さつま揚げ
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

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
山の日	498kcal/3.0g	475kcal/2.9g	477kcal/3.0g	498kcal/2.8g
	A とんかつ	A 鱈のバジル焼き	A マグロの天ぷら	A 照り焼きチキン
	B ビビンバ	B ビビンバ	B ビビンバ	B ビビンバ
	白菜おひたし	ひじきの煮物	オクラなめ苺	中華メンマ
	マカロニサラダ	紅白なます	春雨サラダ	ポテトサラダ
	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	

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
488kcal/2.8g	433kcal/2.6g	476kcal/2.5g	476kcal/2.7g	445kcal/2.7g
A 和風ハンバーグ	A 鱈の西京焼き	A アジフライ	A 豚の生姜焼き	A ホッケの塩焼き
B 豚キムチ炒め				
キャベツのツナ和え	インゲンの胡麻和え	切り干し大根煮	卯の花	たけのこ土佐煮
かぼちゃサラダ	鶏の唐揚げ	ごぼうサラダ	人参のマリネ	釜炊き生姜
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

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
453kcal/2.4g	466kcal/2.7g	489kcal/2.9g	439kcal/2.5g	487kcal/2.9g
A 鯖のカレー風味焼き	A 焼き餃子	A ガーリックバターチキン	A 甘酢肉団子	A イタリアンハンバーグ
B 鶏の竜田揚げ	B 鶏の竜田揚げ	B 鶏の竜田揚げ	B 鶏の竜田揚げ	B 鶏の竜田揚げ
ブロッコリーおかか和え	白菜煮びたし	キャベツポン酢和え	野菜菜油炒め	小松菜のおひたし
マカロニサラダ	もやしナムル	ポテトサラダ	春巻き	スパゲッティサラダ
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

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