

# 習志野市配食安否確認サービス 12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。

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
464kcal/2.6g	466kcal/2.5g	476kcal/2.8g	464kcal/2.8g	399kcal/2.4g
<b>A 甘栗コロッケ</b>	<b>A 赤魚甘辛煮</b>	<b>A 肉じゃが</b>	<b>A タラの天ぷら</b>	<b>A ホッケ塩焼き</b>
B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め
白菜和風和え	もやしナムル	ひじき煮	落のおかか和え	オクラなめ茸
ごぼうサラダ	果物	マカロニサラダ	春雨サラダ	フルーツ
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

8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
488kcal/2.8g	486kcal/2.6g	499kcal/2.9g	488kcal/2.8g	491kcal/2.7g
<b>A 本マグロのメンチカツ</b>	<b>A サバの塩焼き</b>	<b>A 白身カレイ照り焼き</b>	<b>A 水餃子</b>	<b>A 鮭の天ぷら</b>
B チキン南蛮	B チキン南蛮	B チキン南蛮	B チキン南蛮	B チキン南蛮
和風稲荷揚げ	ちくわの天ぷら	鶏の竜田揚げ	春巻き	海鮮焼売
ニンニク抜き餃子	釜炊き生姜	たけのこ土佐煮	中華メンマ	和風もやし
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

15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
487kcal/2.8g	502kcal/3.0g	498kcal/2.8g	478kcal/2.9g	476kcal/2.6g
<b>A さわらの西京焼き</b>	<b>A とんかつ</b>	<b>A 鶏のトマト煮</b>	<b>A アジフライ</b>	<b>A 和風煮物</b>
B デミグラスハンバーグ	B デミグラスハンバーグ	B デミグラスハンバーグ	B デミグラスハンバーグ	B デミグラスハンバーグ
キャベツのツナ和え	白菜おひたし	切り干し大根煮	野菜さつま揚げ	野菜かき揚げ
ポテトサラダ	紅はるか葛餅	インゲン胡麻和え	マカロニサラダ	味わいきんぴら
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

22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
467kcal/2.6g	498kcal/2.9g	467kcal/2.7g	500kcal/2.9g	488kcal/2.7g
<b>A ブリの照り焼き</b>	<b>A 手作り豚ヒレカツ</b>	<b>A マグロ照り焼き</b>	<b>A 海老フライ</b>	<b>A サバのカレー風味</b>
B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ
肉団子	オクラ和風和え	高菜炒め	ハンバーグ	水菜としめじの天ぷら
たらこスパゲッティサラダ	タケノコおかか和え	小松菜おひたし	厚焼き玉子	かぼちゃサラダ
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

日（曜日）	<p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※塩分表示に汁物分1.2gは含んでいません。</p>
カロリー/塩分	
<b>A 日替わり主菜</b>	
(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