

習志野市配食安否確認サービス 9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）
459kcal/2.7g	498kcal/2.9g	468kcal/2.5g	501kcal/2.9g	445kcal/3.0g
A 香ばし海老カツ	A 豚の生姜焼き	A 鯖西京焼き	A ハンバーグ	A サバの塩焼き
B イカフライ	B イカフライ	B イカフライ	B イカフライ	B イカフライ
キャベツピリ辛和え	切り干し大根煮	もやしのナムル	ポテトフライ	肉団子
ポテトサラダ	ちくわ天	ごぼうサラダ	スパゲッティサラダ	和風煮物
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）
478kcal/2.4g	455kcal/2.3g	502kcal/3.0g	458kcal/2.8g	476kcal/2.6g
A カレイの照り焼き	A お豆腐ステーキ	A チキンフリル	A 鮭の天ぷら	A 赤魚甘辛煮
B 焼肉ビビンバ	B 焼肉ビビンバ	B 焼肉ビビンバ	B 焼肉ビビンバ	B 焼肉ビビンバ
白菜おかか和え	オクラなめ茸	キャベツピリ辛和え	中華メンマ和え	ブロッコリー和風和え
マカロニサラダ	厚焼き玉子	落の煮物	ポテトサラダ	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

15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
敬老の日	478kcal/2.9g	433kcal/2.6g	478kcal/2.4g	509kcal/3.0g
	A イカの照り焼き	A 鰯のチリソース煮	A アジフライ	A 照り焼きチキン
	B 野菜コロッケ	B 野菜コロッケ	B 野菜コロッケ	B 野菜コロッケ
	キャベツの胡麻和え	切り干し大根煮	生姜昆布	厚揚げの煮物
	ごぼうサラダ	卵の花	春雨サラダ	筍おかか和え
	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

22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
465kcal/2.7g	秋分の日	476kcal/2.9g	455kcal/2.7g	471kcal/2.8g
A ホッケの塩焼き		A 野菜かき揚げ	A 鯖のカレー風味焼き	A ブリの照り焼き
B 鶏の唐揚げ		B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ
オクラの生姜和え		ひじき煮	小松菜おひたし	インゲン胡麻和え
かぼちゃサラダ		厚焼き玉子	人参マリネ	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

29日（月）	30日（火）	※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の場合は、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。	日（曜日）
503kcal/2.9g	508kcal/2.9g		カロリー/塩分
A 鶏の竜田揚げ	A 和風ハンバーグ		A 日替わり主菜
B 焼き餃子	B 焼き餃子		(B 週替わり主菜)
卵の花	オムレツ		副菜
マカロニサラダ	もやしナムル		副菜
ご飯	ご飯		ご飯
香の物	香の物		漬物
日替わり味噌汁	日替わり味噌汁		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