

習志野市配食安否確認サービス 1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。 ※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	

5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
435kcal/2.8g	478kcal/2.8g	487kcal/2.7g	465kcal/2.4g	478kcal/2.5g
A 野菜コロッケ	A 鮭のフライ	A 鶏のおろしポン酢	A サバの塩焼き	A マグロ天ぷら
B クリームコロッケ	B クリームコロッケ	B クリームコロッケ	B クリームコロッケ	B クリームコロッケ
白菜和風和え	海鮮焼売	ブロッコリーおなか和え	キャベツピリ辛和え	切り干し大根煮
ポテトサラダ	高菜和え	マカロニサラダ	フルーツ	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

12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
成人の日	498kcal/2.8g	477kcal/2.5g	485kcal/2.9g	455kcal/2.8g
	A 鶏の竜田揚げ	A カレイ照り焼き	A 豆腐ハンバーグ天	A サンマの生姜煮
	B 和風野菜煮物	B 和風野菜煮物	B 和風野菜煮物	B 和風野菜煮物
	インゲン胡麻和え	ひじき煮	小松菜おひたし	露の土佐煮
	ごま団子	春雨サラダ	白菜サラダ	フルーツ
	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

19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
488kcal/2.6g	501kcal/2.9g	504kcal/2.9g	484kcal/2.8g	465kcal/2.5g
A 絹厚揚げ煮	A ロースとんかつ	A 和風ハンバーグ	A さわら西京焼き	A ホタテ照り焼き
B ホッケ塩焼き	B ホッケ塩焼き	B ホッケ塩焼き	B ホッケ塩焼き	B ホッケ塩焼き
人参マリネ	もやしナムル	フライドポテト	和風煮物	かき揚げ
スパゲッティサラダ	がんもの煮物	煮豆	中華メンマ	さつま芋甘露煮
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

26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
459kcal/2.8g	489kcal/2.8g	457kcal/2.8g	488kcal/2.4g	490kcal/2.6g
A ブリの照り焼き	A 豚の生姜焼き	A 赤魚甘辛煮	A 海老天ぷら	A 肉団子甘酢あんかけ
B フライドチキン	B フライドチキン	B フライドチキン	B フライドチキン	B フライドチキン
オクラなめ茸	厚焼き玉子	果物	タケノコ土佐煮	豆腐しんじょう
白菜の和え物	ポテトサラダ	焼き餃子	マカロニサラダ	中華天津
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