

# 習志野市配食安否確認サービス 2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出来ます。

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

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
433kcal/2.5g	455kcal/2.6g	467kcal/2.9g	478kcal/2.9g	437kcal/2.6g
<b>A 赤魚甘辛焼き</b>	<b>A 鰯の天ぷら</b>	<b>A 焼き餃子</b>	<b>A 北海道コロッケ</b>	<b>A 豆腐しんじょう天ぷら</b>
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
キャベツのピリ辛和え	切り干し大根煮	春巻き	さつま揚げ煮	厚焼き玉子
ポーク焼売	フルーツ	中華メンマ和え	蕗のおかか和え	マカロニサラダ
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

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
515kcal/2.9g	480kcal/2.6g		455kcal/2.6g	465kcal/2.4g
<b>A ロースとんかつ</b>	<b>A 鰯の西京焼き</b>		<b>A ホッケ塩焼き</b>	<b>A ホタテの照り焼き</b>
B コロッケのカレーがけ	B コロッケのカレーがけ		B コロッケのカレーがけ	B コロッケのカレーがけ
たけのこ土佐煮	人参マリネ		ピーマンの肉詰めフライ	オクラ天ぷら
キャベツのツナ和え	かばちゃサラダ		春雨サラダ	ひじき煮
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

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
488kcal/2.7g	477kcal/2.9g	480kcal/2.8g	469kcal/2.6g	474kcal/2.8g
<b>A クリームコロッケ</b>	<b>A ブリの照り焼き</b>	<b>A 鶏の照り焼き</b>	<b>A 紺厚揚げ</b>	<b>A カレイの照り焼き</b>
B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮
白菜和風和え	オクラなめ茸	小松菜おひたし	フルーツ	ブロッコリーの和風和え
肉団子	卵の花	ポテトフライ	海鮮焼売	ごぼうサラダ
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

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
	499kcal/2.9g	500kcal/2.8g	477kcal/2.6g	491kcal/2.8g
	<b>A 手作りひれカツ</b>	<b>A 和風ハンバーグ</b>	<b>A サバの塩焼き</b>	<b>A 豚の生姜焼き</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
	さつま揚げ	もやしナムル	かぼちゃの天ぷら	白身フライ
	ポテトサラダ	白菜胡麻和え	マカロニサラダ	昆布佃煮
	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

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