

習志野市配食安否確認サービス 3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。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
526kcal/2.7g	515kcal/2.6g	508kcal/2.9g	517kcal/2.8g	522kcal/2.9g
A アジの南蛮漬け	A 鶏の竜田揚げ	A 鯖の塩焼き	A 豆腐ハンバーグ	A 鮭の天ぷら
B 豚の生姜焼き	B 豚の生姜焼き	B 豚の生姜焼き	B 豚の生姜焼き	B 豚の生姜焼き
白菜和風和え	ひじき煮物	胡麻高菜	ふっくらオムレツ	オクラ和え
肉団子	ごぼうサラダ	フルーツ	もやしナムル	マカロニサラダ
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
汁物	汁物	汁物	汁物	汁物

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
519kcal/2.9g	515kcal/2.4g	521kcal/2.6g	537kcal/2.6g	538kcal/2.8g
A 野菜かき揚げ	A 和風煮物	A カレイ照り焼き	A 手作りひれかつ	A 厚揚げ和風煮物
B 海老カツ	B 海老カツ	B 海老カツ	B 海老カツ	B 海老カツ
焼売	卵の花和え	キャベツの和風和え	釜炊き生姜和え	生姜ごま高菜炒め
ポテトサラダ	甘味	小松菜おひたし	白菜サラダ	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

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
527kcal/2.6g	519kcal/2.8g	551kcal/2.9g	539kcal/2.7g	春分の日
A さわらの西京焼き	A 秋刀魚の甘辛煮	A 焼きチキントマトソース	A ぶりの照り焼き	
B イカの天ぷら	B イカの天ぷら	B イカの天ぷら	B イカの天ぷら	
味付きめかぶ	玉子焼き	青菜おひたし	あずきかぼちゃ	
昆布佃煮	スパゲッティサラダ	露の土佐煮	春雨サラダ	
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	

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
528kcal/2.7g	527kcal/2.9g	560kcal/2.9g	548kcal/2.8g	540kcal/2.9g
A 北海道ホタテ天ぷら	A 赤魚甘辛焼き	A 和風ハンバーグ	A 白身魚フライ	A イカフライ
B 桜海老クリームコロッケ	B 桜海老クリームコロッケ	B 桜海老クリームコロッケ	B 桜海老クリームコロッケ	B 桜海老クリームコロッケ
オクラ昆布和え	高野豆腐甘辛煮	フライドポテト	切り干し大根煮	煮豆
フルーツ	ブロッコリーサラダ	たけのこ土佐煮	ごぼうサラダ	キャベツの和風和え
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

30日(月)	31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。	日(曜日)
561kcal/2.9g	549kcal/2.9g		カロリー/塩分
A ロースとんかつ	A 鯖のカレー風味焼き		A 日替わり主菜
B 鶏の照り焼き	B 鶏の照り焼き		(B 週替わり主菜)
白菜胡麻和え	果物		副菜
和風煮物	キャベツポン酢和え		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