

習志野市配食安否確認サービス 4月献立表

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食あたり栄養価> 約550キロカロリー たんぱく質：約18g 脂質：約15g 塩分：3.5g以下 （みそ汁含む）		1日（水）	2日（木）	3日（金）
		A 舞茸のふわふわ豆腐	A 菜の花クリームコロッケ	A 鯖の塩焼き
		B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ
		キャベツポン酢和え	厚焼き玉子	白菜和風和え
		マカロニサラダ	きんぴらごぼう	卵の花和え
		ご飯	ご飯	ご飯
		漬物	漬物	漬物
		日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁
6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
A 焼き餃子	A 赤魚甘辛焼き	A イカの天ぷら	A 和風煮物	A 鮭の照り焼き
B アジフライ	B アジフライ	B アジフライ	B アジフライ	B アジフライ
春巻き	オクラ和風和え	露の煮物	肉団子	海鮮焼売
フルーツ	切り干し大根煮	ポテトサラダ	ホタテ照り焼き	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
13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
A ロースとんかつ	A グリルチキン	A タラのレモン焼き	A 長野産キャベツメンチ	A さわら西京焼き
B 和風ハンバーグ	B 和風ハンバーグ	B 和風ハンバーグ	B 和風ハンバーグ	B 和風ハンバーグ
いんげん胡麻和え	オムレツ	肉シュウマイ	なめ茸和え	キャベツのツナ和え
ポテトサラダ	果物	白菜サラダ	ブロッコリーサラダ	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
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
A ホッケ塩焼き	A ブリの照り焼き	A 和風ハンバーグ	A 白身魚フライ	A イカフライ
B カレイのバジル焼き	B カレイのバジル焼き	B カレイのバジル焼き	B カレイのバジル焼き	B カレイのバジル焼き
オクラ昆布和え	ひじき煮物	昆布佃煮	中華メンマ	さつま揚げ煮
小松菜おひたし	マカロニサラダ	フルーツ	昆布豆	スパゲッティサラダ
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
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	
A 十勝産コロッケ	A カレイの甘辛煮	昭和の日	A マグロの天ぷら	
B 鶏の竜田揚げ	B 鶏の竜田揚げ		B 鶏の竜田揚げ	
高菜炒め	もやしナムル		ビーンズサラダ	
コールスローサラダ	野菜天ぷら		フルーツ	
ご飯	ご飯		ご飯	
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	

～ご利用者様へのお願い～

- ・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。
- ・仕入れの都合により、メニューが変更になる場合があります。
- ・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。
- ・容器内のシートはそのまま捨ててください。