

# 習志野市配食安否確認サービス 5月献立表

(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(金)
				A 鯖ごま味噌焼き
				B 鶏の竜田揚げ
				ポテトサラダ
				白菜和風和え
				ご飯
				香の物
				日替わり味噌汁
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりの日	こどもの日	振替休日	A 桜海老クリームコロッケ	A 赤魚甘辛焼き
			B イカフライ	B イカフライ
			春雨サラダ	ブロッコリーサラダ
			メンマ和え	フルーツ
			ご飯	ご飯
			香の物	香の物
			日替わり味噌汁	日替わり味噌汁
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
A 鮭マスタードカツ	A 豆腐ハンバーグ	A 鯖の西京焼き	A 鱈の天ぷら	A 鶏の照り焼き
B アジの梅肉大葉フライ	B アジの梅肉大葉フライ	B アジの梅肉大葉フライ	B アジの梅肉大葉フライ	B アジの梅肉大葉フライ
昆布佃煮	黒豆煮	かぼちゃサラダ	海鮮焼売	かき揚げ
露の煮物	切り干し大根煮	果物	卵の花和え	小松菜おひたし
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
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
A 紅生姜入りイカかつ	A 和風煮物	A 鶏の竜田揚げ	A 鮭のバジル焼き	A 海老の彩りしんじょう
B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め
ごぼうサラダ	北海コロッケ	たけのこ土佐煮	さつま揚げ	白菜サラダ
厚焼き玉子	ひじき煮物	インゲン胡麻和え	フルーツ	ホタテ照り焼き
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
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
A 和風ハンバーグ	A 野菜天ぷら	A 鯖の塩焼き	A 豚の生姜焼き	A カレイの照り焼き
B 中華天津	B 中華天津	B 中華天津	B 中華天津	B 中華天津
オクラ和風和え	ポテトサラダ	きんぴらごぼう	豆サラダ	スパゲッティサラダ
オムレツ	ミートボール	春巻き	焼き餃子	ちくわ天
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

## ～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。