

習志野市配食安否確認サービス 6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日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
A 海老の天ぷら	A 鮭の手作りフライ	A 若鶏の照り焼き	A サワラの西京焼き	A 和風ハンバーグ
B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮
なめ茸和え	もやしナムル	厚焼き玉子	かぼちゃの天ぷら	目玉焼き
キャベツポン酢和え	ごぼうサラダ	オクラ和風和え	フルーツ	ポテトサラダ
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
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
A メバルの甘辛焼き	A 鶏の竜田揚げ	A サバの塩焼き	A イカの天ぷら	A メヌケのバジル焼き
B とんかつ	B とんかつ	B とんかつ	B とんかつ	B とんかつ
マカロニサラダ	インゲン胡麻和え	海老フライ	肉焼売	絹厚揚げ煮
肉団子	コーヒー煮豆	白菜サラダ	キャベツの味噌和え	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
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
A カレイの天ぷら	A 和風煮物盛り	A 手作りヒレカツ	A ブリの照り焼き	A 豚の生姜焼き
B 鮭の味噌焼き	B 鮭の味噌焼き	B 鮭の味噌焼き	B 鮭の味噌焼き	B 鮭の味噌焼き
春雨サラダ	白菜和風和え	卵の花和え	クリームコロッケ	海鮮焼売
オクラ生姜和え	マカロニサラダ	フルーツ	明太ポテトサラダ	江戸菜の和風和え
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
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
A 海老カツ	A キハダマグロ煮つけ	A 紀州南高梅しそメンチ	A 海鮮焼売&焼き餃子	A 赤魚甘辛焼き
B ポークステーキ	B ポークステーキ	B ポークステーキ	B ポークステーキ	B ポークステーキ
野菜さつま揚げ	茄子の天ぷら	落の煮物	ザーサイ炒め	ちくわ天
小松菜おひたし	切り干し大根煮	ビーンズサラダ	フルーツ	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
29日(月)	30日(火)	<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)		
A フワフワ豆腐天	A サンマの甘辛煮			
B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め			
かりんとう饅頭	ブロッコリーサラダ			
ポテトサラダ	玉子焼き			
ご飯	ご飯			
香の物	香の物			
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。