

習志野市配食安否確認サービス 8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。

3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
A 赤魚甘辛焼き	A 鯖の西京焼き	A カニクリームコロッケ	A タラのネギ味噌焼き	A 海老の天ぷら
B 焼き餃子と焼売	B 焼き餃子と焼売	B 焼き餃子と焼売	B 焼き餃子と焼売	B 焼き餃子と焼売
茄子の天ぷら	小松菜おひたし	キャベツピリ辛和え	ブロッコリー和え	春雨サラダ
ポテトサラダ	フルーツ	マカロニサラダ	卵の花	もやしナムル
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
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
A 鶏の照り焼き	山の日	A 天津甘酢あんかけ	A 秋刀魚の甘辛煮	A ハンバーグトマトソース
B 筑前煮		B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮
白菜おかか和え		ポテサラカレー風味	なめ茸和え	青菜おひたし
ごぼうサラダ		フルーツ	ゴマ団子	もずく酢
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
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
A 厚揚げの煮物	A 鮭のガリバタ焼き	A チキントマト煮	A タラの野菜あんかけ	A まぐろ竜田揚げ
B いかカツ	B いかカツ	B いかカツ	B いかカツ	B いかカツ
ミートボール	オクラ生姜和え	もやしサラダ	チヂミ	スパゲティサラダ
キャベツ和風和え	ポテトサラダ	ゴマ団子	マカロニサラダ	フルーツ
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
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
A やわらかトンカツ	A 煮物盛り合わせ	A アジフライ	A ブリの照り焼き	A 鯖の味噌焼き
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
大根おろし和え	白菜サラダ	インゲン胡麻和え	かぼちゃサラダ	キムチ和え
ザーサイ	かき揚げ	ポーク焼売	たけのこ土佐煮	チンゲン菜のおひたし
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
31日（月）	< 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 豆腐ステーキ				
B 豚の生姜焼き				
煮物コーヒー味				
フルーツ				
ご飯				
香の物				
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。