

習志野市配食安否確認サービス 9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日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	A 鶏の竜田揚げ	A 豚の生姜焼き	A 高野豆腐煮物	A 焼き鯖トマトソース
	B 牛すき煮	B 牛すき煮	B 牛すき煮	B 牛すき煮
	海鮮焼売	かぼちゃの天ぷら	白菜胡麻和え	厚焼き玉子
	ポテトサラダ	コーヒーク豆	ごぼうサラダ	生姜高菜昆布
	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
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
A 茶碗蒸し	A ブリの天ぷら	A 鮭の西京焼き	A ささみ梅しそカツ	A 枝豆ふわふわ豆腐
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
ピーマン肉詰めフライ	キャベツピリ辛和え	小松菜煮びたし	赤小坂	インゲン胡麻和え
マカロニサラダ	フルーツ	コールスローサラダ	落のおかか和え	春雨サラダ
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
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
A デミハンバーグ	A 茄子の煮びたし	A 赤魚バジル焼き	A 南瓜と野菜の炊き合わせ	A 豚ロース味噌焼き
B いかの天ぷら	B いかの天ぷら	B いかの天ぷら	B いかの天ぷら	B いかの天ぷら
卵の花和え	もやしナムル	海老フライ	ホタテの照り焼き	もずく酢
白菜サラダ	オクラ生姜	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	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
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
敬老の日	国民の休日	秋分の日	A サンマの甘辛煮	A 揚げ出し豆腐
			B 白身魚フライ	B 白身魚フライ
			ペンネのマリネ	黒酢肉団子
			フルーツ	かぼちゃサラダ
			ご飯	ご飯
			香の物	香の物
			日替わり味噌汁	日替わり味噌汁
28日（月）	29日（火）	30日（水）	< 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 筑前煮	A 海老カツ	A チキントマトチーズ焼き		
B 鮭マスタードかつ	B 鮭マスタードかつ	B 鮭マスタードかつ		
焼き鯖	茶碗蒸し	オムレツ		
厚焼き玉子	なめ茸和え	もやしおかか和え		
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。