

習志野市配食安否確認サービス 10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（木）	2日（金）
			A 豚ヒレ甘辛焼き	A 海老の天ぷら
			B 鮭マスタードかつ	B 鮭マスタードかつ
			がんもの煮物	海鮮焼売
			ポテトサラダ	メンマ和え
			ご飯	ご飯
			香の物	香の物
			日替わり味噌汁	日替わり味噌汁
5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
A 鶏高野豆腐煮物	A 鮭ガーリックバター焼き	A とんかつ	A 和風野菜煮物	A 鯖南蛮焼き
B 明太マヨ天	B 明太マヨ天	B 明太マヨ天	B 明太マヨ天	B 明太マヨ天
白菜胡麻和え	ひじき煮物	小松菜おひたし	レンコン天ぷら	ミートボール
マカロニサラダ	フルーツ	もずく酢	コールスローサラダ	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
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
スポーツの日	A 肉詰めピーマン	A アジフライ	A 鶏肉炭火焼	A 和風ハンバーグ
	B 豚の生姜焼き	B 豚の生姜焼き	B 豚の生姜焼き	B 豚の生姜焼き
	キャベツピリ辛和え	インゲン胡麻和え	露の土佐煮	おろしなめ茸
	ポテトサラダ	ゴマ団子	春雨サラダ	白菜胡麻和え
	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
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
A 鶏の竜田揚げ	A 鯖の塩焼き	A 鰯のチリソース和え	A 野菜かき揚げ	A 筑前煮
B マグロ天ぷら	B マグロ天ぷら	B マグロ天ぷら	B マグロ天ぷら	B マグロ天ぷら
ブロッコリー和風和え	ホタテのバジル焼き	卵の花和え	釜炊き生姜	フルーツ
かぼちゃサラダ	スパゲティサラダ	もやしサラダ	ポークウインナー	ゆず割り干し
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
26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
A オムレツカレー	A 肉じゃが風	A クリームコロッケ	A さわら山椒西京焼き	A 餃子&焼売&春巻き
B チーズ包みメンチカツ	B チーズ包みメンチカツ	B チーズ包みメンチカツ	B チーズ包みメンチカツ	B チーズ包みメンチカツ
タケノコおかか	さつま揚げ	切り干し大根煮	フルーツ	ザーサイ和え
男爵コロッケ	コーヒー煮物	マカロニサラダ	フライドポテト	もやし和え
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

～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。