習志野市配食安否確認サービス　11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出来ます。

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
A やわらかトンカツ	**文化の日**	**A 鶏の照り焼き**	**A 鯖のトマトチーズ焼き**	**A 揚げ出し豆腐**
B 和牛ビーフシチューコロッケ		B 和牛ビーフシチューコロッケ	B 和牛ビーフシチューコロッケ	B 和牛ビーフシチューコロッケ
タケノコおかか煮		卵の花フライ	春雨サラダ	厚焼き玉子
白菜胡麻和え		キャベツ中華和え	もずく酢	鶏の八幡巻き
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
9日（月）	**10日（火）**	**11日（水）**	**12日（木）**	**13日（金）**
A 鮭マスタードかつ	**A イカの照り焼き**	**A ゆで豚のドレッシング和え**	**A キノコの天ぷら**	**A ポークカレー**
B 豚ヒレステーキ	B 豚ヒレステーキ	B 豚ヒレステーキ	B 豚ヒレステーキ	B 豚ヒレステーキ
ブロッコリー和風和え	切り干し大根煮	キャベツピリ辛和え	ごぼうサラダ	男爵コロッケ
フルーツ	れんこん天ぷら	チヂミ	フルーツ	ひじき煮物
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
16日（月）	**17日（火）**	**18日（水）**	**19日（木）**	**20日（金）**
A チキンカツ	**A 茶碗蒸し**	**A 焼き鳥**	**A 鮭のポテマヨ焼き**	**A 鯖の竜田揚げ**
B 北海道さんまフライ	B 北海道さんまフライ	B 北海道さんまフライ	B 北海道さんまフライ	B 北海道さんまフライ
ポテトサラダ	野菜かき揚げ	白菜サラダ	オクラ和え	焼き餃子
なめ茸和え	さつまいも甘露煮	クリームコロッケ	たこ焼き	ごぼうサラダ
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
23日（月）	**24日（火）**	**25日（水）**	**26日（木）**	**27日（金）**
勤労感謝の日	**A 白身魚フライ**	**A 鱈のバジル焼き**	**A 豚の生姜焼き**	**A 黒酢肉団子**
	B 牛すき煮	B 牛すき煮	B 牛すき煮	B 牛すき煮
	もやしナムル	オムレツ	イカタコさつま揚げ	海鮮焼売
	むき栗	ポテトサラダ	彩り豆サラダ	がんもの煮物
	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
30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 鶏のみぞれ煮				
B 春巻き				
卵の花和え				
野菜コロッケ				
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。