習志野市配食安否確認サービス 10月献立表

キャンセル等の連絡先 ☎047-451-8664 (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。

<small>※仕入れの都合により、一部メニューが変更になる場合があります。 ※食中毒予防のため、お弁当は冷ました状態で配達致します。 ※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。 ※おかず容器とご飯容器のシートはそのまま捨てて頂いて構いません。 ※塩分表示に汁物分1.2gは含んでいません。</small>	日（曜日）	1日（水）	2日（木）	3日（金）
	カロリー/塩分	471kcal/2.8g	491kcal/2.8g	366kcal/2.8g
	A 日替わり主菜	A カレイの照り焼き	A アジフライ	A サバの塩焼き
	(B 週替わり主菜)	B 豚の生姜焼き	B 豚の生姜焼き	B 豚の生姜焼き
	副菜	茄子の天ぷら	キャベツポン酢添え	タケノコのおかか煮
	副菜	ポテトサラダ	マカロニサラダ	もやしナムル
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
漬物	香の物	香の物	香の物	
汁物	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	日替わり味噌汁	

6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
465kcal/2.5g	458kcal/2.9g	504kcal/3.1g	443kcal/2.8g	465kcal/2.8g
A イカフライ	A たらちのチリソース	A チキングリル	A サワラの西京焼き	A 豆腐しんじょう天
B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮
絹厚揚げ煮物	オクラ天ぷら	ごぼうサラダ	中華メンマ和え	厚焼き玉子
白菜おかかか煮	もやしサラダ	切り干し大根煮	ポテトサラダ	さつま揚げ
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

13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
スポーツの日	458kcal/2.9g	451kcal/2.7g	488kcal/2.8g	498kcal/2.7g
	A サバのカレー風味焼き	A 赤魚甘辛焼き	A 白身カレイ照り焼き	A 鶏の竜田揚げ
	B とんかつ	B とんかつ	B とんかつ	B とんかつ
	オクラ釜炊き生姜	卵の花	切り干し大根煮	海鮮焼売
	ごぼうサラダ	焼売	春雨サラダ	露の土佐煮
	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	

20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
434kcal/2.8g	451kcal/2.4g	441kcal/2.9g	476kcal/2.5g	455kcal/2.9g
A ホッケの塩焼き	A 野菜かき揚げ	A キハダマグロハラモ焼き	A サバのレモン風味	A ブリの照り焼き
B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ	B 鶏の唐揚げ
オクラなめ苺和え	白菜胡麻和え	ひじき煮	ポテトサラダ	露の土佐煮
かぼちゃサラダ	肉団子	メンマ和え	人参マリネ	小松菜おひたし
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

27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
489kcal/3.0g	465kcal/2.7g	436kcal/2.8g	451kcal/2.8g	498kcal/2.6g
A 鶏の竜田揚げ	A メバルの煮つけ	A 豆腐ハンバーグ	A ホタテの照り煮	A マスの天ぷら
B サワラの西京焼き	B サワラの西京焼き	B サワラの西京焼き	B サワラの西京焼き	B サワラの西京焼き
インゲン胡麻和え	白菜和風和え	卵の花和え	生姜昆布	ひじきの煮物
マカロニサラダ	もやしナムル	春雨サラダ	あっさりキムチ	厚焼き玉子
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

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