

# 習志野市配食安否確認サービス 4月献立表

配達のカANCELは前日の3時まで

池田屋 TEL047-451-8664

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。

日(曜日)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
カロリー/塩分	510kcal/3.5g	521kcal/3.7g	530kcal/3.6g	607kcal/3.1g
A 日替わり主菜	A 男爵コロッケ	A チキンのバジルソース焼き	A ハンバーグデミグラスソース	A 本ロースとんかつ
(B 週替わり主菜)	B 鯖の塩焼き	B 鯖の塩焼き	B 鯖の塩焼き	B 鯖の塩焼き
副菜	銀鮭の塩焼き	切り干し大根煮	海老フライ	おろしなめ茸
副菜	マカロニサラダ	ポテトサラダ	パスタソースオリーブ和え	白菜サラダ
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
漬物	香の物	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	日替わり味噌汁

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
521kcal/3.8g	507kcal/3.3g	509kcal/3.0g	519kcal/3.4g	570kcal/3.9g
A アジフライ	A 鶏の竜田揚げ	A 八宝菜	A オニオンソースハンバーグ	A ポークカレー
B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め	B 豚キムチ炒め
海鮮焼売	鯖の塩焼き	焼き餃子	ポテトフライ	ミートオムレツ
白菜おひたし	ポテトサラダ	わかめとメンマの和え物	ごぼうサラダ	キャベツとちくわの和え物
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

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
501kcal/2.9g	511kcal/3.0g	502kcal/3.0g	509kcal/2.9g	580kcal/3.4g
A クリーミーコロッケ	A 野菜のかき揚げ	A 豚ロース生姜焼き	A 鶏の唐揚げ	A 厚切りとんかつ
B チキン南蛮				
豆腐ステーキ	タラのソテー	春巻き	厚焼き玉子	ひじき煮物
たけのこの土佐煮	ポテトサラダ	白いんげん豆	小松菜のおひたし	もやしのナムル
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

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
512kcal/2.9g	501kcal/3.3g	513kcal/3.8g	520kcal/3.5g	540kcal/4.0g
A 鶏の唐揚げ	A 鯖のカレーソテー	A 鶏ももBBQ焼き	A マグロの天ぷら	A 絹厚揚げ麻婆あんかけ
B 鶏の唐揚げ				
焼売	はんぺんフライ	切り干し大根煮	菜の花のおひたし	白身魚フライ
キャベツのおかか和え	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	春雨のサラダ	マカロニサラダ
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

28日(月)	29日(火)	30日(水)		
551kcal/3.0g	昭和の日	509kcal/3.8g		
A メンチカツ		A フライドチキン		
B ビビンバ		B ビビンバ		
白菜のおひたし		卵の花の和え物		
ポテトサラダ		ふきの土佐煮		
ご飯		ご飯		
香の物		香の物		
日替わり味噌汁	日替わり味噌汁			

※ 塩分表示に汁物分1.2gは含んでいません