

習志野市配食安否確認サービス 5月 献立表

池田屋 Tel047-451-8664 (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。

日(曜日)		1日(木)	2日(金)
カロリー/塩分		438kcal/2.9g	492kcal/3.0g
A 日替わり主菜	※配達後、お早目にお召し上がりください。 ※仕入れの都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。予めご了承ください。 ※食中毒予防のため、食材は冷ました状態で配達致します。 ※電子レンジをご使用される場合、耐熱容器に移し替えてからご利用ください。	A 鯖の塩焼き	A 豚の生姜焼き
(B 週替わり主菜)		(B 野菜のかき揚げ)	(B 野菜のかき揚げ)
副菜		おろしなめ茸	厚焼き玉子
副菜		ポテトサラダ	ごぼうサラダ
ご飯		ご飯	ご飯
漬物		香の物	香の物
汁物		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)
こどもの日	振替休日	480kcal/3.2g	472kcal/3.1g	495kcal/3.7g
		A まぐろの照り焼き	A 枝豆ちぎりさつま	A グリルチキン
		(B 野菜のかき揚げ)	(B 野菜のかき揚げ)	(B 野菜のかき揚げ)
		菜の花からしクロquette	オクラ和風和え	焼売
		白菜胡麻和え	マカロニサラダ	もやしナムル
		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

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
502kcal/3.4g	482kcal/2.9g	495kcal/3.2g	487kcal/3.0g	471kcal/3.1g
A 鮭の照り焼き	A 鶏の竜田揚げ	A 豚の味噌焼き	A カレイの照り焼き	A いかの天ぷら
(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)
黒毛和牛入りメンチ	キャベツちくわ和え	インゲンとツナ和え	白菜和風煮	もやし和え
卵の花	ごぼうサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	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

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
477kcal/3.4g	520kcal/4.0g	507kcal/3.9g	481kcal/3.1g	490kcal/3.4g
A あじの塩焼き	A タラのバジルソテー	A 豆腐チキンのステーキ	A ぶりの照り焼き	A 鶏のかしわ天
(B ハンバーグマトソース)	(B ハンバーグマトソース)	(B ハンバーグマトソース)	(B ハンバーグマトソース)	(B ハンバーグマトソース)
白菜おかか和え	ポークカレー	餃子	キャベツとちくわ和え	もやし和風あん
ポテトサラダ	インゲンの胡麻和え	わかめと味付メンマ	かぼちゃサラダ	生姜ごま高菜和え
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

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
489kcal/3.1g	491kcal/3.8g	501kcal/3.4g	498kcal/3.3g	489kcal/3.0g
A 鯖の塩焼き	A 鮭の味噌焼き	A 豆腐ハンバーグ	A ホッケの塩焼き	A カレイ甘辛煮
(B アジフライ)	(B アジフライ)	(B アジフライ)	(B アジフライ)	(B アジフライ)
白菜の胡麻和え	肉団子	玉子焼き	海鮮焼売	大根おろし
マカロニサラダ	インゲンおかか和え	メンマの和え物	キャベツとツナの和え物	ポテトサラダ
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

※ 塩分表示に汁物分1.2gは含んでいません