

# 習志野市配食安否確認サービス 6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。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
478kcal/2.6g	465kcal/2.7g	458kcal/2.9g	502kcal/3.0g	455kcal/2.7g
A 鯖の味噌煮	A イカの照り焼き	A 豚の生姜焼き	A 和風ハンバーグ	A 鱈の天ぷら
(B ビビンバ)				
白菜のおひたし	切り干し大根煮	焼売	キャベツの和風和え	おろしなめ茸
ポテトサラダ	マカロニサラダ	春雨サラダ	ごぼうサラダ	白菜サラダ
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

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
478kcal/2.8g	487kcal/2.9g	465kcal/2.4g	477kcal/2.6g	449kcal/2.9g
A アジフライ	A 鶏の照り焼き	A サバの塩焼き	A シマホッケ塩焼き	A ぶりの照り焼き
(B カレー)				
オクラ生姜和え	ひじきの煮物	菜の花からしコロケ	中華メンマ和え	ふきの土佐煮
かぼちゃサラダ	生姜ごま高菜	インゲンの胡麻和え	ごぼうサラダ	もやしナムル
ご飯	ご飯	スパゲティサラダ	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)
501kcal/2.9g	471kcal/3.0g	487kcal/2.8g	489kcal/2.9g	469kcal/2.7g
A クリーミーコロケ	A 鮭の南蛮焼き	A 豆腐ハンバーグ	A 厚揚げ和風煮	A 白身魚のフライ
(B チキン南蛮)				
白菜のおひたし	きんぴらゴボウ	タケノコおかか煮	紅白なます	海鮮焼売
焼き餃子	ポテトサラダ	インゲンのサラダ	マカロニサラダ	メンマ和え
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

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
503kcal/2.8g	454kcal/2.5g	505kcal/3.0g	456kcal/2.5g	488kcal/3.0g
A 鶏の竜田揚げ	A マグロ照り焼き	A チキングリル	A アジの塩焼き	A イカステーキ
(B 豚キムチ)				
オクラ大根おろし和え	小松菜おひたし	切り干し大根煮	ちくわの天ぷら	肉団子
野菜さつま揚げ	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	春雨のサラダ	もやしサラダ
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

30日(月)		日(曜日)
509kcal/3.0g	※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。 ※残菜は捨て、容器は軽く流してからお返してください。	カロリー/塩分
A とんかつ		A 日替わり主菜
(B ハンバーグ)		(B 週替わり主菜)
白菜のおひたし		副菜
かぼちゃサラダ		副菜
ご飯		ご飯
香の物	漬物	
日替わり味噌汁		汁物

※ 塩分表示に汁物分1.2gは含んでいません