習志野市配食安否確認サービス 7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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
カロリー/塩分	455kcal/2.5g	465kcal/2.8g	462kcal/2.8g	489kcal/2.4g
A 日替わり主菜	A 鯖の塩焼き	A 豚の生姜焼き	A 鱈のチリソース煮	A 海老カツ
(B 週替わり主菜)	(B ハンバーグ)	(B ハンバーグ)	(B ハンバーグ)	(B ハンバーグ)
副菜	キャベツのピリ辛和え	卵の花和え	オクラ生姜和え	切り干し大根煮
副菜	マカロニサラダ	ゴボウサラダ	春雨サラダ	ポテトサラダ
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)
465kcal/2.9g	498kcal/2.9g	454kcal/2.5g	487kcal/2.9g	432kcal/2.5g
A ホッケの塩焼き	A 鶏の照り焼き	A 白身カレイの甘辛焼き	A 和風ハンバーグ	A マグロの照り焼き
(B 北海道南瓜コロッケ)				
白菜のおひたし	ひじきの煮物	インゲンの胡麻和え	中華メンマ和え	筍の土佐煮
野菜さつま揚げ	コールスローサラダ	スパゲティサラダ	ジャガイモのサラダ	ビーンズサラダ
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

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
476kcal/2.7g	488kcal/3.0g	465kcal/2.5g	455kcal/2.5g	477kcal/2.5g
A 鯖のカレー風味焼き	A 豚の生姜焼き	A クリーミーコロッケ	A 鱈レモン風味焼き	A 白身魚のフライ
(B ふんわり豆腐バーグ)				
白菜おかか和え	きんぴらゴボウ	オクラなめ茸	小松菜おひたし	もやしナムル
生姜ごま高菜	ポテトサラダ	インゲンのサラダ	ひじき煮	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

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
海の日	439kcal/2.6g	487kcal/3.0g	457kcal/2.9g	502kcal/3.0g
	A イカの照り焼き	A グリルチキン	A アジの塩焼き	A とんかつ
	(B さわらバジルソース焼き)	(B さわらバジルソース焼き)	(B さわらバジルソース焼き)	(B さわらバジルソース焼き)
	ニンニク抜きキムチ	切り干し大根煮	ブロッコリーごま和え	落のおかか和え
	ゴボウサラダ	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
	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	

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	※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。
458kcal/2.6g	453kcal/2.7g	481kcal/2.8g	466kcal/2.8g	
A 赤魚甘辛煮	A カレイの天ぷら	A 豆腐ハンバーグ	A ブリの照り焼き	
(B イカフライ)	(B イカフライ)	(B イカフライ)	(B イカフライ)	
白菜のおひたし	切り干し大根煮	青菜のおひたし	オクラなめ茸	
ポテトサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	ゴボウサラダ	
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	

※ 塩分表示に汁物分1.2gは含んでいません