

習志野市配食安否確認サービス 7月献立表

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。

<1食あたり栄養価> 約550キロカロリー たんぱく質：約18g 脂質：約15g	1日（水）		2日（木）		3日（金）	
	A 鶏肉レモン焼き		A 鮭マスタードかつ		A サバごま味噌焼き	
	B ブリの照り焼き		B ブリの照り焼き		B ブリの照り焼き	
	海鮮焼売		白菜和風和え		肉団子	
	ポテトサラダ		春雨サラダ		フルーツ	
	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	
6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）		
A サバの塩焼き	A 豚のヒレカツ	A イカの照り焼き	A キハダマグロ照り焼き	A たらの天ぷら		
B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮	B 筑前煮		
キャベツピリ辛和え	おろしオクラ和え	北海道コロッケ	切り干し大根煮	あっさりキムチ		
鶏の竜田揚げ	フルーツ	かぼちゃサラダ	白菜サラダ	黒豆		
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）		
A 豚の生姜焼き	A アジフライ	A デミハンバーグ	A 鶏の唐揚げ	A 豆腐フワフワ揚げ		
B 野菜天ぷら	B 野菜天ぷら	B 野菜天ぷら	B 野菜天ぷら	B 野菜天ぷら		
海鮮つみれ	もやしナムル	白菜おかか和え	卵の花和え	肉焼売		
マカロニサラダ	ごぼうサラダ	ポテトフライ	釜炊き生姜和え	もやし和風和え		
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		
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）		
海の日	A ごろっとイカカツ	A 十勝コロッケ&カレー	A 絹厚揚げ煮	A とり天		
	B 白身フライ	B 白身フライ	B 白身フライ	B 白身フライ		
	紅白なます	中華メンマ和え	厚焼き玉子	一口とんかつ		
	ミートボール	フルーツ	スパゲッティサラダ	生姜ごま高菜		
	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		
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）		
A 赤魚甘辛焼き	A 海老と野菜の天ぷら	A 鶏の照り焼き	A 手作り鯖フライ	A ホタテのガーリックバター		
B 豆腐しんじょう	B 豆腐しんじょう	B 豆腐しんじょう	B 豆腐しんじょう	B 豆腐しんじょう		
白菜胡麻和え	ザーサイ炒め	ちくわ天	オクラなめ茸	海老フライ		
きんぴらサラダ	ポテトサラダ	和風煮物	ごぼうサラダ	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		

～ご利用者様へのお願い～

- ・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。
- ・仕入れの都合により、メニューが変更になる場合があります。
- ・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。
- ・容器内のシートはそのまま捨ててください。