

# 平成 30年 配食サービスの7月前半予定献立表 ( 7/1 ~ 7/15)

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
豚肉と茄子の炒め物 山菜そば がんもの煮物 わかめの酢味噌 蒸しゅうまい	鯖と野菜の酢漬け なめこ汁 切干大根の煮物 もやしのお浸し きゅうりの中華和え	擬製豆腐 根菜団子汁 じゃが芋の車麩煮 白菜の酢の物 隠元ツナ和え	鮭の塩麹焼き 蓮根天・きのこ汁 筍の炒め物 大根の酢の物 小松菜の胡麻和え	揚げ餃子 塩焼きそば 八宝菜・中華スープ もやしのナムル キャベツの和え物	赤魚のマヨ焼き ビーフカレー 蓮根のサラダ きゅうりの酢の物 果物(パイン缶)	いなり寿司と細巻き 具沢山そうめん 筑前煮・揚げ茄子浸 菜の花の和え物 蒸しさつま芋
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
鰯の味噌漬け焼き ほうれん草の海苔和え おでん 蓮根のひじき炒め 白菜のお浸し	鶏肉のくわ焼き 揚げオクラ かき玉汁・小松菜和 里芋とイカの煮物 大根サラダ	鰯フライ 玉子スープ チャプチェ きゅうりの塩昆布和え 春雨の酢の物	赤魚のマヨ焼き フライドポテト コーンスープ・もやし酢 アスパラの牛肉炒め ごぼうサラダ	豚肉の角煮・煮玉子 豆腐の味噌汁 野菜の五目炒め 大根のあちゃら漬け 菜の花の辛し和え	鰯の漬け焼き キャベツの酢漬け きつねうどん・紫蘇茄子 牛肉のプルコギ風 白菜のなめ茸和え	鰯の蒲焼き風 けんちん汁 ふきの煮物・薩摩天 竹輪のごま酢和え 南瓜団子
15日						
豚塩キムチ ラーメンサラダ ホタテのマリネ もやしの和え物 大根の甘酢和え						

※献立には、ご飯物と汁物がついております。

※1食の栄養価は配食サービスの献立表に記載しておりますが、普通食でエネルギー650～750キロカロリー・たんぱく質20～30g・塩分2～3g程度となっております。

ご飯物は量や硬さの調節、おかゆなど対応しております。

※食材の仕入れ等で献立に変更がある場合もありますが、ご了承願います。



北広島市社会福祉協議会 (電話 372-1698)