

# 平成 31年 配食サービスの1月前半予定献立表 ( 1/4 ~ 1/15)

日	月	火	水	木	金	土
<div> <p>新年明けましておめでとうございます。今年もよりよい食事を提供できるように頑張りたいと考えております。 どうぞよろしくお願いいたします。</p>  </div>					4日	5日
					鰯の柚子庵焼き 白菜のじゃこ和え きつねうどん・蒸焼売 切干大根の煮物 インゲン胡麻和え	赤魚のマヨ焼き チキンカレー ポテトサラダ 春雨の酢の物 果物(柑橘)
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
鯖の塩麹焼き 大根和え・南瓜汁 炒り卵の花 菜の花の胡麻マヨ キャベツの甘酢和え	鶏肉のきのこ炒め かき玉汁 じゃが芋の車麩煮 ごぼうのツナ和え ほうれん草の和え物	鰯の蒲焼き風 なめこ汁 豚肉のきくらげ炒め 小松菜の和え物 玉ねぎの胡麻サラダ	豚肉のくわ焼き 揚げオクラ 根菜団子汁 厚揚げの煮物 もやし和え・わかめ酢	鯖の漬け焼き 南瓜団子 そうめん汁・白菜和え 牛肉の柳川風 きゅうりのマヨ和え	豚肉のピーマン炒め 中華スープ ほうれん草の五目炒め もやしとイカのナムル 大根の酢漬け	鰯フライ 味噌けんちん汁 豚肉と茄子の炒め物 きゅうりの酢の物 蒸し薩摩芋
13日	14日	15日				
豆腐ハンバーグ 玉子スープ 蓮根サラダ 菜の花の和え物 白菜の酢の物	鮭の味噌漬け焼き 竹輪の南部揚げ 茶碗蒸し 炒り鶏・隠元胡麻和 ほうれん草のお浸し	鶏肉のスパイス焼き コーンスープ 里芋のマヨサラダ アスパラのしめじ炒め もやしの中華和え				

※献立には、ご飯物と汁物がついております。

※1食の栄養価は配食事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、ご了承ください。



北広島市社会福祉協議会 (電話 372-1698)