

平成 31年 配食サービスの2月前半予定献立表 (2/1 ~ 2/15)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | 1日 | 2日 |
| | | | | | 鯖の味噌漬け焼き 茄子のおろし和え おでん・小松菜浸し ひじきの五目炒め インゲン胡麻和え | エビフライ・蜜柑 タルタルソース チキンのクリーム煮 ポテトサラダ 大根の酢の物 |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 煮魚(鰯) 節分そば 切干大根の煮物 五目大豆 菜の花の辛し和え | 鶏肉のくわ焼き ピーマンソテー 豆腐汁・じゃが芋団子 もやしのツナ炒め ほうれん草の胡麻和え | 鯖の蒲焼き風 白菜浸・きつねうどん 茄子の味噌炒め 大根のごま酢和え さつま芋の甘煮 | 牛サイコロステーキ なめこ汁 キャベツの玉子炒め 小松菜のお浸し もやしとイカの和え物 | 鰯の竜田野菜あん 味噌けんちん汁 ふきの煮物 きゅうりの和え物 隠元ツナマヨ | 鮭のマヨ焼き コーンスープ アスパラの牛肉炒め ごぼうサラダ きゅうりの酢の物 | 揚げ餃子 塩焼きそば・八宝菜 わかめスープ もやしのナムル 小松菜の揚げ和え |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | |
| 味淋鶏 玉子スープ 蓮根サラダ 白菜の酢の物 青しそ茄子 | 鰯の漬け焼き 大根酢・豆の甘煮 茶碗蒸し 炒り卵の花 ほうれん草の和え物 | 豚肉の角煮 煮玉子・豆腐汁 ごぼうの炒め物 わかめの酢の物 もやしの三つ葉和え | 鰯と野菜の煮物 そうめん汁 炒り豆腐 キャベツの酢の物 蒸しゅうまい | 鶏肉のスパイス焼き 春雨スープ 里芋のマヨサラダ 小松菜のツナ和え もやしのカレー炒め | 蒸赤魚の野菜あん 薩摩きのこ汁 大根と豚肉の炒め煮 白菜のじゃこ和え 春雨の酢の物 | |

※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、ご了承願います。



北広島市社会福祉協議会 (電話 372-1698)