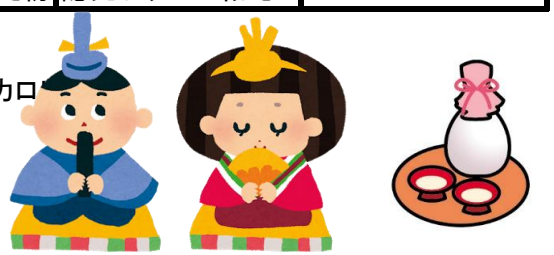
# 平成　31年　　配食サービスの3月前半予定献立表　　（　3／1　～　3／15）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1日 | 2日 |
| | | | | | 鰯の味噌煮<br>菜花和え・里芋汁<br>大根の肉そぼろ<br>茄子のしそ和え<br>きゅうりの酢の物 | 豚肉のピーマン炒め<br>豆腐の味噌汁<br>じゃが芋と車麸の煮物<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>もやしのマヨ和え |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| ちらし寿司<br>茶碗蒸し・桜餅<br>鰤の漬け焼き<br>高野豆腐の煮物<br>菜の花の辛し和え | 牛サイコロステーキ<br>にら玉汁<br>キャベツの味噌炒め<br>わかめの酢の物<br>ほうれん草の和え物 | 鰆の味噌漬け焼き<br>南瓜の南部揚げ<br>きつねうどん<br>肉じゃが・竹輪酢味噌<br>ザーサイの和え物 | カキフライ・大根酢<br>タルタルソース<br>マカロニ野菜スープ<br>ポテトサラダ<br>小松菜のツナ和え | 赤魚の利久焼き<br>白菜の甘酢和え<br>温麺・隠元胡麻和え<br>牛肉のプルコギ風<br>ほうれん草のお浸し | 鶏肉のトマト煮<br>玉子スープ<br>蓮根のサラダ<br>キャベツのマリネ<br>果物（柑橘） | 鰺の蒲焼き風<br>南瓜団子・なめこ汁<br>厚揚げの煮物<br>きゅうりの酢の物<br>青しそ茄子 |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | |
| 白身魚のマヨ焼き<br>ポークチャップ<br>南瓜のチーズサラダ<br>イカマリネ<br>小松菜の和え物 | 鯖の味噌漬け焼き<br>薩摩天・かき玉汁<br>豆腐のチャンプルー<br>白菜の和え物<br>ピーマンしらす炒め | 豚肉のくわ焼き<br>揚げ茄子・わかめ汁<br>蓮根の炒め物<br>大根の梅しそ和え<br>春雨の酢の物 | 鮭の南蛮漬け<br>肉そば<br>炒り卵の花<br>もやしの三つ葉和え<br>菜の花の味噌マヨ | 鶏肉のきのこ炒め<br>春雨スープ<br>じゃが芋昆布サラダ<br>たたききゅうり<br>ほうれん草の和え物 | 鰈のおろしあん<br>根菜団子汁<br>豚肉の中華炒め<br>竹輪の酢の物<br>隠元ツナマヨ和え | |

※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
　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



北広島市社会福祉協議会（電話　372－1698）