

令和 元年 配食サービス10月後半予定献立表 (10/16 ~ 10/31)

日	月	火	水	木	金	土
			16日	17日	18日	19日
			豚肉の生姜焼き 山菜そば 大根とイカの煮物 ほうれん草の味噌マヨ もやしの梅しそ	鰯の蒲焼き風 白菜浸・なめこ汁 茄子のしぎ焼き きゅうりの酢の物 ごぼうのサラダ	チキンナゲット コーンスープ さつま芋のサラダ 春雨の和え物 隠元のツナ和え	鮭の塩麴焼き 大根酢・肉うどん 高野豆腐の煮物 蒸しゅうまい 菜の花の和え物
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
和風ハンバーグ かき玉汁 ごぼうの炒め物 小松菜のマヨ和え あさりのしぐれ煮	牛肉のピーマン炒め 春雨スープ ふきの煮物 もやしの酢の物 ひじきの五目和え	鯖の南蛮漬け 里芋の煮物 茶碗蒸し 大根サラダ 青しそ茄子	赤魚の有馬焼き キャベツの甘酢和え そうめん汁・薩摩煮 豚肉のきくらげ炒め 菜の花の和え物	鶏肉のくわ焼き 揚げオクラ・南瓜汁 厚揚げの煮物 大根の昆布茶和え わかめの酢の物	鰯の味噌漬け焼き 蓮根天・麴の汁 牛肉の柳川風 ほうれん草の胡麻和え もやしの水雲和え	カキフライ・みかん タルタルソース 餃子スープ タラモサラダ コールスロー
27日	28日	29日	30日	31日		
蒸カレイの野菜あん 揚げ出し豆腐 茄子と豚肉の炒め物 白菜の塩昆布和え インゲン胡麻マヨ	鰯と野菜の煮物 きつねうどん 牛肉ともやしの炒め物 じゃが芋団子 きゅうりの酢の物	松風焼き 大根のあちゃら和え イカマリネ・ふのり汁 筍の五目炒め 小松菜の和え物	ぶり大根 さつま芋の味噌汁 豆腐チャンプル 菜の花の辛し和え 揚げ茄子浸し	ミートローフ 南瓜の豆乳煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ キャベツの和え物		

※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、ご了承ください。



北広島市社会福祉協議会 (電話 372-1698)