

# 令和 4年 配食サービスの5月前半予定献立表 ( 5/1 ~ 5/15)

| 日<br>1日   | 月<br>2日  | 火<br>3日  | 水<br>4日   | 木<br>5日  | 金<br>6日   | 土<br>7日   |
|---|--|--|---|--|---|---|
| 南瓜コロッケ<br>牛サイコロステーキ<br>玉子マカロニサラダ<br>コーンスープ<br>大根酢・菜花和え  | 煮魚(黒カレイ)<br>せんべい汁<br>たけのこの五目炒め<br>小松菜のお浸し<br>わかめの酢味噌 | 擬製豆腐<br>白菜浸・根菜豚汁<br>里芋の煮物<br>キャベツの酢の物<br>じゃがいも団子   | 野菜とえびの天ぷら<br>なめこそば<br>筑前煮<br>ほうれん草の和え物<br>もやしの酢の物       | あさりご飯・茶碗蒸し<br>鮭の利久焼き<br>大根とイカの煮物<br>五目大豆・柏餅<br>インゲン胡麻和え  | エビフライ<br>タルタルソース<br>牛モツカレー<br>ポテトサラダ・柑橘<br>きゅうりの酢の物     | 鰯のスパイス焼き<br>餃子スープ<br>豚肉の中華炒め<br>ごぼうのツナ和え<br>春雨サラダ     |
| 8日  | 9日   | 10日  | 11日   | 12日  | 13日   | 14日   |
| 鰯の西京焼き<br>豆腐の汁・しば漬け<br>切干大根の炒め煮<br>わかめの酢の物<br>ほうれん草の和え物 | タンドリーチキン<br>白菜のクリーム煮<br>南瓜サラダ<br>もやしのナムル<br>きゅうりの和え物 | 赤魚の塩麴焼き<br>きつねうどん・蓮根天<br>牛丼風<br>菜の花の辛し和え<br>白菜の酢の物 | 豚肉のくわ焼き<br>大根の味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>おぼろ昆布の和え物<br>蒸さつま芋・揚げ茄子 | 鮭のマヨフライ<br>スパゲティサラダ<br>ロールキャベツ<br>ほうれん草炒め<br>コールスロー・大根和え | きのこご飯・わかめ汁<br>鰯の照り焼き<br>ごぼうの炒め物<br>春雨酢・つぼ漬け<br>小松菜のマヨ和え | 鶏肉のきのこ炒め<br>ラーメンサラダ<br>大根の麻婆あんかけ<br>白菜の昆布茶和え<br>イカマリネ |
| 15日   |  |  |   |  |   |   |
| 鯖の味噌煮<br>にら玉汁・茄子揚げ浸<br>炒り豆腐<br>もやしの酢の物<br>隠元マヨ和え        |  |  |   |  |   |   |

※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)