

令和 5年 配食サービス 10月前半予定献立表 (10/1 ~ 10/15)

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
赤魚の塩麹焼き 根菜団子汁・大根漬け 里芋と鶏肉の煮物 春雨の酢の物 枝豆のツナサラダ	ぶり大根 ふのりの味噌汁 豆腐チャンプルー 小松菜の和え物 菊のりの酢の物	挽肉の野菜巻き蒸し キャベツの味噌汁 南瓜の煮物 インゲンの玉子和え 菜の花の和え物	鯖の照り焼き 大根汁・もやし酢 肉野菜炒め 小松菜の胡麻和え さつま芋の甘煮	鰯の西京焼き 竹輪南部揚げ 油揚げ汁・芋団子 炒り豆腐 白菜のなめ茸和え	鶏肉のスパイス焼き コーンスープ ポテトサラダ ほうれん草のソテー 大根の酢の物	鯖の利久焼き 豆腐の味噌汁 切干大根の炒め煮 キャベツのマヨ和え もやしの和え物
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
カキフライ 春雨スープ 南瓜の薩摩サラダ コールスロー 柑橘	鯖の塩焼き 茶碗蒸し・揚茄子浸 高野豆腐の煮物 菜の花の胡麻マヨ 蒸しゅうまい	鶏の照り焼き 白菜の味噌汁 蓮根のひじき炒め 玉ねぎのイカサラダ もやしの三つ葉和え	赤魚の漬け焼き 薩摩芋汁・キャベツ浅漬 牛肉のプルコギ風 わかめの酢の物 もやしの和え物	蒸カレイの野菜あん 根菜豚汁 厚揚げの煮物 海老のチリソース きゅうりの酢の物	とんかつ 野菜カレー じゃが芋昆布サラダ わかめの酢の物 インゲンの和え物	鯖の味噌煮 ほうれん草浸・大根汁 里芋のそぼろあん わかめの酢の物 春雨サラダ
15日						
豚肉のくわ焼き ピーマンソテー 南瓜の味噌汁 キャベツの玉子とじ ごぼうサラダ						

※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、ご了承願います。



北広島市社会福祉協議会 (電話 372-1698)