

令和 5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	20日	21日
	擬製豆腐 三平汁・切干和え ごぼうの五目炒め 白菜の塩昆布和え 春雨の酢の物	鰯の照り焼き 味噌けんちん汁 南瓜の煮物・大根酢 もやしのマヨ和え 菜の花の胡麻和え	チンジャオロース わかめスープ ポテトサラダ 茄子の揚げ浸し キャベツの甘酢和え	鯖の利久焼き 南瓜天・じゃが芋の汁 豆腐と豚肉の炒め物 小松菜の和え物 あさりのしぐれ煮	赤魚の野菜あん おでん 豚肉と茄子の炒め物 インゲンの胡麻和え 南瓜団子	鶏肉の山賊焼き 南瓜の味噌汁 厚揚げベーコン炒め ごぼうサラダ ほうれん草の和え物
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ローストチキン シーフードカレー サラダフライ 南瓜サラダ・福神漬け わかめの酢の物	鮭の塩焼き 白菜浸し・なめこ汁 切干大根の煮物 ほうれん草のマヨ和え キャベツのごま酢和え	鰯の照り焼き 大根漬け・きのこの汁 肉じゃが インゲン胡麻和え 白菜の酢の物	エビフライ・みかん タルタルソース コーンチャウダー マカロニサラダ 春雨の和え物	鰯の南蛮漬け 麩の味噌汁 きのこ牛肉の煮物 キャベツの胡麻マヨ 海老しゅうまい	カツとじ 根菜団子汁 里芋の煮物 菜の花の辛し和え 大根の甘酢和え	赤魚のスパイス焼き チキンのクリーム煮 蓮根サラダ 春雨の和え物 小松菜の和え物
29日	30日	31日				
鰯の漬け焼き 豆腐の味噌汁 炒り卵の花 白菜と揚げのお浸し 大根の酢の物	煮魚(鰯) 根菜豚汁 アスパラのきくらげ炒め わかめの酢の物 小松菜の和え物	ミートローフ 南瓜のクリーム煮 ジャーマンポテト 大根サラダ 果物(みかん)				

※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)