

令和 5年 配食サービス 11月前半予定献立表 (11/1 ~ 11/15)

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
			鮭の塩麴焼き 豆腐の汁・蒸さつま芋 白菜の親子とじ きゅうりの酢の物 インゲンの胡麻和え	イカのから揚げ 春雨スープ 里芋のマヨサラダ コールスロー もやしの酢の物	鯖の漬け焼き 茄子味噌・大根漬け 茶碗蒸し 高野豆腐の煮物 ほうれん草の白和え	牛焼肉・白菜キムチ トックスープ 南瓜の煮物・味玉子 もやしナムル 小松菜浸し
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ぶり大根 さつま芋の味噌汁 炒り豆腐 白菜のお浸し 春雨サラダ	おろしハンバーグ 玉子スープ ポテトサラダ キャベツの甘酢和え 玉ねぎのイカ和え	鰯の西京焼き 南瓜天・なめこ汁 小松菜の豚肉炒め ごぼうの胡麻マヨ 茄子の揚げ浸し	豚肉の生姜焼き 麩の味噌汁 蓮根のひじき炒め もやしの梅しそ和え ほうれん草胡麻和え	ホッケの塩焼き 竹輪南部揚げ かき玉汁・牛肉豆腐 白菜のなめ茸和え 粉ふき芋	油淋鶏 コーンスープ 南瓜サラダ キャベツのマリネ風 わかめの酢の物	鮭の柚子味噌焼き 白菜浸し・豆腐の汁 大根と豚肉の炒め煮 もやしの味噌マヨ 菜の花の辛し和え
12日	13日	14日	15日			
鰯の照り焼き せんべい汁・えび焼売 もやしのツナ炒め 白菜の酢の物 春雨の和え物	赤魚の塩麴焼き 豆腐の味噌汁 肉野菜炒め じゃが芋の甘煮 インゲンの炒め物	鶏肉のチリソース 野菜カレー タラモサラダ 大根のあちゃら和え ほうれん草のツナ和え	鰯の竜田揚げ 油揚げの味噌汁 里芋とイカの煮物 きゅうりの酢の物 小松菜の和え物			

※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、ご了承願います。



北広島市社会福祉協議会 (電話 372-1698)