

令和 7年 配食サービス 3月前半予定献立表 (3/1 ~ 3/15)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | | 1日 |
| | | | | | | 鶏肉の山賊焼き えのき茸の味噌汁 蓮根のひじき炒め キャベツのゆかり和え もやしの酢の物 |
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| 鯖の味噌漬け焼き しめじの味噌汁 炒り卵の花・大根漬け 白菜の酢の物 ほうれん草の和え物 | 五目ちらし寿司 茶碗蒸し・桜餅 鮭の塩麴焼き 筑前煮・わかめ酢 菜の花の辛し和え | 牛肉のピーマン炒め 豆腐の味噌汁 大根とイカの煮物 キャベツのごま酢和え もやしのマヨ和え | 鯆の西京焼き 油揚げ汁・蒸し焼売 里芋と鶏肉の煮物 大根の酢の物 ザーサイの和え物 | えびフライ タルタルソース ハッシュドビーフ ポテトサラダ・春雨酢 小松菜のツナ和え | 鯖の利久焼き なめこ汁・ちくわ天 厚揚げの煮物 あさりの酢味噌 揚げ茄子浸し | 煮魚(鰯) じゃが芋汁・白菜浸し 筍の五目炒め もやしの和え物 隠元のマヨ和え |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| ぶり大根 にらの味噌汁 キャベツの味噌炒め ちくわの酢の物 菜の花のお浸し | 赤魚のスパイス焼き ポークカレー 南瓜のチーズサラダ もやしの中華和え ほうれん草の和え物 | 鶏肉の照り焼き わかめの味噌汁 ごぼうの炒め物 大根の梅しそ和え 春雨サラダ | 鮭のくわ焼き 小松菜和え・麩の汁 切干大根の煮物 茄子味噌 わかめの酢の物 | 鯖の味噌漬け焼き 薩摩天・根菜豚汁 蓮根のキンピラ 白菜のなめ茸和え ピーマンしらす炒め | 擬製豆腐 三平汁 里芋とイカの煮物 もやしの酢の物 インゲン胡麻和え | ホッケの塩焼き 大根の味噌汁 牛肉のプルコギ風 南瓜団子・わかめ酢 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700~800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)