

令和 5年 配食サービス 3月後半予定献立表 ( 3/16 ~ 3/31)

| 日  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土   |
|--|---|---|---|--|--|---|
|  |   |   |   | 16日  | 17日  | 18日   |
|  |   |   |   | 赤魚の照り焼き<br>里芋の味噌汁<br>鶏肉のしぐれ煮<br>大根甘酢和・肉焼売<br>ほうれん草の胡麻和え  | 鯖のスパイス焼き<br>餃子スープ<br>チャプチェ<br>小松菜のマヨ和え<br>わかめの酢の物    | 豚肉の塩だれ炒め<br>豆腐の味噌汁<br>南瓜の煮物<br>もやしの五目和え<br>隠元の玉子サラダ |
| 19日  | 20日   | 21日   | 22日   | 23日  | 24日  | 25日   |
| ぶり大根<br>えのき茸の味噌汁<br>白菜の親子とじ<br>春雨の酢の物<br>ごぼうのツナサラダ   | 牛肉のピーマン炒め<br>トックスープ<br>ジャーマンポテト<br>大根のマリネ風<br>もやしのナムル | 鮭の塩焼き<br>茶碗蒸し・蓮根天<br>筑前煮<br>小松菜の白和え<br>ぼたもち         | 鶏肉の山賊焼き<br>椎茸の味噌汁<br>大根とがんもの煮物<br>ほうれん草のマヨ和え<br>わかめの酢の物 | 鱈の西京焼き<br>つみれ汁・茄子おろし和<br>豚肉の中華炒め<br>もやしの酢の物<br>白菜のなめ茸和え  | 豚肉の生姜焼き<br>わかめの味噌汁<br>里芋の煮物<br>イカマリネ<br>隠元のツナ和え      | 鱈の南蛮漬け<br>根菜豚汁<br>切干のひじき炒め<br>菜の花の辛し和え<br>大学芋       |
| 26日  | 27日   | 28日   | 29日   | 30日  | 31日  |   |
| 煮魚(鰯)<br>きのこの味噌汁<br>南瓜の肉そぼろ<br>きゅうりの酢の物<br>ほうれん草のお浸し | ホッケの塩焼き<br>大根汁・薩摩芋天<br>豆腐のチャンプルー<br>白菜の和え物<br>揚げ茄子浸し  | 鶏肉の甘酢炒め<br>じゃが芋の味噌汁<br>蓮根の五目炒め<br>小松菜の和え物<br>コールスロー | 鯖の塩麹焼き<br>豆腐汁・菜花浸し<br>炒り卵の花<br>白菜の酢の物<br>あさりの酢味噌        | サーモンフライ<br>タルタルソース<br>シーフードカレー<br>アスパラの牛肉炒め<br>春雨サラダ・菜花和 | 鯖の照り焼き<br>なめこ汁・わかめ酢<br>キャベツの味噌炒め<br>南瓜団子<br>もやしのしそ和え |   |

※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)