

令和 5年 配食サービス 11月後半予定献立表 ( 11/16 ~ 11/30)

| 日  | 月   | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   |
|--|---|--|--|--|---|---|
|  |   |  |  | 16日  | 17日   | 18日   |
|  |   |  |  | 豚肉のくわ焼き<br>油揚げの味噌汁<br>根菜の煮物<br>茄子のおろし和え<br>わかめの酢の物 | 鮭の西京焼き<br>南瓜汁・大根漬け<br>ごぼうの肉キンピラ<br>菜の花のお浸し<br>もやしの酢の物 | ミックスフライ<br>コーンチャウダー<br>じゃが芋昆布サラダ<br>春雨の和え物<br>果物(みかん) |
| 19日  | 20日   | 21日  | 22日  | 23日  | 24日   | 25日   |
| 鯡の漬け焼き<br>里芋汁・蒸しさつま芋<br>切干大根の炒め煮<br>小松菜のお浸し<br>わかめの酢の物 | 鮭の塩麹焼き<br>白菜和え・南瓜天<br>根菜豚汁<br>厚揚げの炒め煮<br>きゅうりの酢の物         | 鶏肉のきのこ炒め<br>春雨スープ<br>玉子マカロニサラダ<br>大根のマリネ風<br>ほうれん草のソテー | 鰯の梅だれ焼き<br>なめこ汁・白菜漬<br>炒り卵の花<br>インゲン胡麻和え<br>茄子味噌 | 鱈の利久焼き<br>茶碗蒸し<br>筑前煮・薩摩芋天<br>ごぼうのツナ和え<br>菜の花の白和え  | 牛肉のピーマン炒め<br>わかめのスープ<br>蓮根のサラダ<br>わかめの酢の物<br>もやしのナムル  | 鯖の照り焼き<br>切干和え・豆腐汁<br>大根の肉そぼろ<br>小松菜のごま味噌<br>春雨の酢の物   |
| 26日  | 27日   | 28日  | 29日  | 30日  |   |   |
| 鶏肉の照り焼き<br>三平汁<br>南瓜の煮物<br>小松菜の胡麻和え<br>なめこのおろし和え       | 赤魚の利久焼き<br>揚げ茄子・大根酢<br>さつま芋の味噌汁<br>キャベツの味噌炒め<br>ほうれん草の和え物 | 鱈の西京焼き<br>なめこ汁・南瓜団子<br>牛肉の柳川風<br>わかめの酢味噌<br>インゲンの和え物   | エビフライ<br>ポークカレー<br>薩摩南瓜サラダ<br>塩昆布キャベツ<br>春雨の酢の物  | 鮭の南蛮漬け<br>豆腐の味噌汁<br>肉じゃが<br>もやしのマヨ和え<br>にら玉あんかけ    |   |   |

※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、ご了承ください。



北広島市社会福祉協議会 (電話 372-1698)