

令和 5年 配食サービス 12月前半予定献立表 (12/1 ~ 12/15)

日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
					鱈の照り焼き 切干和え・麩の汁 ごぼうの五目炒め 小松菜の胡麻和え 白菜のお浸し	味淋鶏 コーンスープ ポテトサラダ キャベツのマリネ風 イカ胡麻ドレッシング
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
擬製豆腐 鱈汁 大根と豚肉の煮物 隠元しらす炒め 蒸さつま芋	きのこご飯・豆腐の汁 ホッケの塩麩焼き 牛肉のプルコギ風 菜の花辛し和え わかめ酢・白菜浸し	カキフライ 玉子スープ チャプチェ ほうれん草の和え物 コールスロー	鯖の味噌煮 白菜の味噌汁 厚揚げと根菜の煮物 もやしの梅和え きゅうりの酢の物	鶏肉のスパイス焼き 南瓜のクリーム煮 里芋のマヨサラダ ほうれん草の和え物 イカのマリネ	鱈の西京焼き 根菜団子汁 蓮根のキンピラ 春雨の酢の物 小松菜のマヨ和え	赤魚のマヨ焼き ハッシュドビーフ 南瓜のサラダ きゅうりの酢の物 白菜の和え物
10日	11日	12日	13日	14日	15日	
ぶり大根 わかめの味噌汁 豚肉の小松菜炒め 春雨サラダ 茄子の揚げ浸し	鮭の漬け焼き 茄子天・大根汁 キャベツの玉子とじ 菜の花の和え物 わかめの酢の物	とんかつ 野菜カレー ジャーマンポテト キャベツの甘酢和え 果物(みかん)	鯖の照り焼き 薩摩芋天・豆腐汁 野菜の五目炒め ごぼうのツナマヨ 菜の花のお浸し	牛焼肉・白菜キムチ トックスープ 里芋の煮物 もやしナムル 大根あちら和え	豚肉の生姜焼き じゃが芋の味噌汁 高野豆腐の煮物 白菜の海苔じゃこ和え 春雨の酢の物	

※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)