

令和 6年 配食サービス 10月前半予定献立表 (10/1 ~ 10/15)

日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
		赤魚のスパイス焼き 玉子スープ アスパラの牛肉炒め もやしの塩昆布和え 春雨サラダ	擬製豆腐 三平汁 大根とイカの煮物 ごぼうのツナ和え ほうれん草のお浸し	豚肉のピーマン炒め えのき茸の味噌汁 里芋の煮物 あさりの酢味噌 菜の花の和え物	ホッケの塩麴焼き おでん・南瓜天 豚肉と茄子の炒め物 インゲン胡麻和え キャベツの抹茶塩和え	鯖の味噌漬け焼き せんべい汁 筍のキンピラ わかめの酢の物 芋団子・小松菜浸し
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
鯡の西京焼き 豆腐汁・粉ふき芋 キャベツの玉子とじ もやしの酢の物 ほうれん草のマヨ和え	鶏肉の甘酢あん なめこ汁 厚揚げの煮物 春雨の酢の物 茄子の揚げ浸し	鯖の漬け焼き 大根の汁・薩摩芋天 蓮根の五目炒め キャベツの甘酢和え 菜の花の辛し和え	とんかつ シーフードカレー 南瓜サラダ コールスロー もやしの和え物	鮭の南蛮漬け 油揚げの味噌汁 肉野菜炒め インゲンの玉子和え 白菜の酢の物	鰯のくわ焼き 南瓜汁・白菜浸し 大根と鶏肉の煮物 わかめの酢の物 小松菜の胡麻和え	鯖のきのこあん 根菜豚汁 炒り豆腐 大根の酢の物 茄子味噌
13日	14日	15日				
油淋鶏 にら玉スープ ポテトサラダ キャベツのマリネ風 もやしのナムル	鯖の照り焼き 茶碗蒸し 高野豆腐の煮物 蒸し焼売・南瓜天 ほうれん草の胡麻和え	枝豆ご飯・鯖の塩焼き 里芋の汁・大根漬け 豚肉のきくらげ炒め 菜の花のじゃこ和え イカマリネ				

※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)