

令和7年 配食サービス 1月後半予定献立表 (1/16 ~ 1/31)

日	月	火	水	木	金	土
				16日	17日	18日
				鯖の南蛮漬け えのき茸の味噌汁 切干と厚揚げの煮物 インゲンの玉子和え 白菜のなめ茸和え	鱈の西京焼き 豆腐汁・蓮根天 ごぼうのキンピラ 小松菜のお浸し もやしの酢の物	鶏肉のチリソース 春雨スープ 蓮根サラダ コールスロー 白菜の酢の物
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
蒸カレイの野菜あん 大根の味噌汁 肉じゃが あさりの酢味噌 ごぼうのツナ和え	鮭の味噌漬け焼き なめこ汁・薩摩芋天 牛丼風 大根の梅しそ和え 菜の花のごま和え	とんかつ 野菜カレー マカロニサラダ もやしの和え物 わかめの酢の物	鰯の照り焼き 麩の汁・茄子味噌 野菜の五目炒め 大根の甘酢和え ほうれん草の白和え	鶏肉の山賊焼き しめじの味噌汁 高野豆腐の煮物 キャベツの塩昆布和え じゃが芋団子	松風焼き 三平汁 南瓜の煮物 わかめの酢の物 菜の花の辛し和え	海鮮フライ(サケ・エビ) ポークチャップ ポテトサラダ 春雨の酢の物 小松菜の和え物
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
ホッケの塩麴焼き 豆腐の汁・ちくわ天 大根とつみれの煮物 茄子揚げ浸し 白菜の和え物	擬製豆腐 鱈汁 里芋とイカの煮物 切干のハリハリ和え 菜の花の辛し和え	鶏手羽元の大根煮 わかめの味噌汁 蓮根のひじき炒め ほうれん草のお浸し 白菜のマヨ和え	鰯の漬け焼き にらの汁・蒸さつま芋 牛肉のプルコギ風 菜の花の和え物 もやしの酢の物	鱈の利久焼き 南瓜の汁・大根漬け キャベツの玉子とじ もやしの水雲和え 隠元のツナマヨ	赤魚のくわ焼き 油揚げの汁・蒸し焼売 筍の五目炒め 大根の酢の物 もやしのマヨ和え	

※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)