

令和 7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
			擬製豆腐 さつま芋の味噌汁 ごぼうのキンピラ 白菜の塩昆布和え わかめの酢の物	鮭の青しそおろし にらの味噌汁 炒り卵の花 菜の花の和え物 南瓜団子	牛肉のピーマン炒め 白菜スープ 蓮根サラダ もやしのナムル キャベツの酢の物	鰯の利久焼き わかめの汁・茄子浸 ごぼうのキンピラ 大根のゆかり和え 小松菜のマヨ和え
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
鰯の味噌漬け焼き 麩の汁・蒸焼売 きのこと牛肉の煮物 隠元ごま味噌和え 白菜の酢の物	鯖の西京焼き 里芋の汁・芋団子 もやしのチャンプルー 枝豆のツナ和え わかめの酢の物	カキフライ・もやし和 タルタルソース ポークカレー 里芋のマヨサラダ 春雨の中華和え	豚肉のくわ焼き 豆腐の味噌汁 キャベツの玉子とじ ピーマンじゃこ和え 小松菜のごま和え	鰹の野菜あんかけ えのき茸の味噌汁 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 ごぼうサラダ	赤魚のチーズマヨ焼き コーンスープ マカロニサラダ 春雨の酢の物 キャベツのマリネ風	ホッケの塩焼き 根菜豚汁・ちくわ天 筍の五目炒め ほうれん草のお浸し 大根の酢の物
12日	13日	14日	15日			
鶏肉の生姜焼き 三平汁 南瓜の煮物 菜の花のお浸し 茄子味噌	鰯の照り焼き 茶碗蒸し 筑前煮・蓮根天 小松菜のごま和え もやしの酢の物	鯖の塩麩焼き 豆腐の汁・大根漬け 里芋とイカの煮物 白菜のお浸し インゲン玉子和え	鮭のスパイス焼き ポークカレー ポテトサラダ わかめの酢の物 ほうれん草の和え物			

※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)