

令和7年 配食サービス 10月後半予定献立表 (10/16 ~ 10/31)

日	月	火	水	木	金	土
				16日	17日	18日
				鱈の西京焼き じゃが芋の味噌汁 炒り豆腐・南瓜天 小松菜の和え物 もやしのマヨ和え	鱈の漬け焼き なめこ汁・蒸さつま芋 牛丼風 インゲンの胡麻和え 白菜の酢の物	鶏肉の照り焼き 小松菜の汁・揚げ茄子 マカロニサラダ 春雨の酢の物 切干のハリハリ漬け
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
鮭の塩麹焼き 豆腐の汁・南瓜団子 大根とがんもの煮物 菜の花の辛し和え もやしの酢の物	おろしハンバーグ 麩の味噌汁 蓮根の炒め物 小松菜の和え物 あさりの酢味噌	鯖の南蛮漬け 南瓜の味噌汁 白菜のザーサイ炒め ほうれん草のお浸し ごぼうのツナ和え	豚肉のスタミナ炒め 油揚げの味噌汁 切干大根の炒め煮 もやしの和え物 インゲンの玉子和え	赤魚の照り焼き なめこ汁・ちくわ天 豚肉のきくらげ炒め わかめの酢の物 揚げ茄子浸し	鮭フライ・タルタルソース ポークカレー アスパラベーコンエッグ 春雨の酢の物 イカマリネ	チンジャオロース わかめスープ 南瓜サラダ もやしのナムル キャベツの酢の物
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
ぶり大根 豆腐の味噌汁 筍の五目炒め わかめの酢の物 ほうれん草のお浸し	鶏肉のきのこ炒め にらの味噌汁 根菜の煮物 隠元のツナ和え 大根の酢の物	鯖の照り焼き 根菜団子汁・蓮根天 厚揚げの炒め煮 もやしの酢の物 小松菜のお浸し	カツとじ 麩の味噌汁 五目野菜炒め 白菜のなめ茸和え 春雨の酢の物	鮭の塩麹焼き おでん・ ごぼうのキンピラ 揚げ茄子浸し 菜の花辛し和え	鶏肉のスパイス焼き 南瓜のクリーム煮 ポテトサラダ コールスロー もやしの和え物	

※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)