

# せせらぎ 配食サービス 8月 献立表

	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)
昼食	赤飯・みそ汁 鶏肉味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物 	ご飯・スープ 回鍋肉 オクラごまあえ ビーフンソーテー 漬物	親子丼・みそ汁 なす浸し 青菜和え物 ゼリー	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 マカロニサラダ ひじき炒り煮 漬物
成分	エネルギー 665Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 16.5g 塩分 3.6g	エネルギー 665Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.4g 塩分 3.3g	エネルギー 675Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.9g 塩分 3.0g	エネルギー 564Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 11.7g 塩分 3.0g
夕食	ご飯・みそ汁 魚照り焼き ふきと油揚げ煮物 キャベツ酢の物 漬物	ちらし寿司 みそ汁 卵の花 カブの煮物 	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 きゅうりともやし酢の物 さつま芋の煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 餃子  ブロッコリーごまだれ 金平ごぼう 漬物・デザート
成分	エネルギー 553Kcal たんぱく質 29.8g 脂質 7.8g 塩分 3.3g	エネルギー 473Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 5.8g 塩分 3.1g	エネルギー 646Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.7g 塩分 3.0g	エネルギー 692Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.0g 塩分 3.3g

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

## 奉優会からのお知らせ

### 配達時間帯

- ・昼食 11:00～12:15 の間
- ・夕食 17:00～18:30 の間

### お食事の中止(キャンセル)について

中止(キャンセル)については、前日の午後3時までに下記の連絡先に必ず、お電話ください。

(月曜日分の中止及び変更 は、前々日の 土曜日の午後3時まで にご連絡下さい)

前日午後3時以降の中止(キャンセル)や受け取りが出来ない場合については、キャンセル料(配食代金1食分)が発生いたします。

せせらぎ(奉優会)直通電話 : 03-5790-0902

(お電話の際、配食サービスで電話した旨をお伝えください)





# せせらぎ 配食サービス 8月 献立表



	8月5日(日)	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)	8月11日(土)
<b>昼食</b>	ご飯・すまし汁 ミックスフライ ほうれんそう辛し和え 里芋そぼろ煮 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース ぬたあえ ポテト金平 漬物	そうめん かき揚げ キャベツ中華和え 冬瓜あんかけ デザート	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き オクラおほかあえ 炒り豆腐 漬物	冷やし中華 スープ 春巻き フルーツ	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐
<b>成分</b>	エネルギー 609Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 7.8g 塩分 3.1g	エネルギー 627Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 9.9g 塩分 4.2g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13.4g 塩分 4.3g	エネルギー 551Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 9.1g 塩分 3.5g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 32.0g 脂質 13.3g 塩分 3.0g	エネルギー 567Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.2g 塩分 4.3g	エネルギー 678Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 12.7g 塩分 2.7g
<b>夕食</b>	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物	鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物 デザート	ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 青菜お浸し 刻み昆布煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き そらまめ 切干大根煮 漬物・デザート	十六穀ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 厚揚げ焼 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 鮭塩焼き 青菜お浸し かぼちゃの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉ごまみそ焼 大根かにあんかけ トマトサラダ 漬物・デザート
<b>成分</b>	エネルギー 638Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.8g 塩分 3.6g	エネルギー 606Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 10.8g 塩分 2.5g	エネルギー 688Kcal たんぱく質 31.6g 脂質 12.2g 塩分 4.2g	エネルギー 630Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.1g 塩分 3.7g	エネルギー 735Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.1g 塩分 3.5g	エネルギー 609Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.0g 塩分 2.8g	エネルギー 623Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.8g 塩分 3.5g

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。





# せせらぎ 配食サービス 8月 献立表



	8月12日(日)	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)	8月18日(土)
昼食	ミートソース スープ コールスローサラダ デザート	ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	かに玉風 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす デザート	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・すまし汁 冷しゃぶ からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 牛肉オイスターソース 中華風和え物 たけのこおかか煮 漬物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル きゃべつ梅和え 刻み昆布煮 漬物
成分	エネルギー 576Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.5g 塩分 3.7g	エネルギー 720Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.3g 塩分 3.9g	エネルギー615Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.2g 塩分 3.1g	エネルギー 611Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.2g 塩分 3.3g	エネルギー 627Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 20.8g 塩分 1.9g	エネルギー 617Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 13.5g 塩分 4.6g	エネルギー698Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 22.5g 塩分 3.9g
夕食	ご飯・みそ汁 揚げ魚野菜あんかけ 冷奴 金平れんこん 漬物	枝豆ご飯・みそ汁 魚幽庵焼き 白菜お浸し こんにゃく田楽 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 ところてん 卵焼き 漬物	ご飯・みそ汁 魚ラビゴットソース 青菜お浸し 肉じゃが 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 酢の物 かに入り卵蒸し 漬物	うどん・めんつゆ 天ぷら アスパラお浸し かぼちゃそぼろ煮 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ もずく さつまあげ煮物 漬物
成分	エネルギー 561Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 6.3g 塩分 3.9g	エネルギー 620Kcal たんぱく質 30.6g 脂質 6.3g 塩分 2.8g	エネルギー666Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.8g 塩分 3.5g	エネルギー 666Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.0g 塩分 3.0g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 34.1g 脂質 10.5g 塩分 2.9g	エネルギー 546Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 10.9g 塩分 3.1g	エネルギー474Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 4.7g 塩分 3.9g

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。





# せせらぎ 配食サービス 8月 献立表



	8月19日(日)	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)	8月25日(土)
<b>昼食</b>	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・かきたま汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物	チキンライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・豚汁 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	ちらしずし 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも牛そぼろ煮 デザート	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物
<b>成分</b>	エネルギー 640Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 10.3g 塩分 4.2g	エネルギー 602Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.6g 塩分 2.9g	エネルギー683.Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 15.0g 塩分 3.3g	エネルギー 642Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.0g 塩分 3.5g	エネルギー 622Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.2g 塩分 2.3g	エネルギー 692Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.8g 塩分 3.4g	エネルギー669Kcal たんぱく質 30.5g 脂質 17.7g 塩分 3.0g
<b>夕食</b>	ご飯・みそ汁 鶏肉和風ムニエル 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮 漬物	ご飯・みそ汁 カニ玉 炊き合わせ 切干和え物 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 おかひじき和え物 ブロッコリーかにあん 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうり酢の物 かぶの煮物 漬物・デザート	発芽玄米ご飯・みそ汁 ヒレカツと魚フライ やきなす 豆腐あんかけ 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 くるみ和え フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ 棒棒鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物
<b>成分</b>	エネルギー 652Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.2g 塩分 3.2g	エネルギー 587Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.1g 塩分 3.6g	エネルギー553Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.8g 塩分 3.1g	エネルギー 550Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.2g 塩分 2.8g	エネルギー 645Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.6g 塩分 2.9g	エネルギー 523Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.0g 塩分 3.2g	エネルギー649Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.1g 塩分 3.8g

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。





# せせらぎ 配食 8月 献立表



	8月26日(日)	8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)
昼食	ご飯・みそ汁 鶏肉油淋ソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 漬物	ポークカレー スープ  豆腐サラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 ぶり照焼 大根あえもの じゃがいもそばろ煮 漬物
成分	エネルギー 503Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.5g 塩分 3.2g	エネルギー 733Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 25.4g 塩分 4.4g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 16.4g 塩分 2.9g	エネルギー 577Kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.5g 塩分 2.10g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.6g 塩分 2.11g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 28.7g 脂質 16.7g 塩分 2.12g
夕食	なめこおろしうどん 冷やし鉢 春菊お浸し 竹輪いそべ揚げ	ご飯・みそ汁 うなぎ蒲焼き きゃべつごま酢和え ひじき炒り煮 漬物	ご飯・みそ汁 焼売 酢味噌和え 切干大根煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 蒸し鶏みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物 漬物・デザート	深川ごはん・みそ汁 ホッケみりん焼 小松菜梅あえ 卵焼き 漬物	ご飯・冷汁 チキン南蛮 二色あえ はずと白滝炒め 漬物
成分	エネルギー 637Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 10.8g 塩分 3.5g	エネルギー 461Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 8.6g 塩分 4.5g	エネルギー 524Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.1g 塩分 3.0g	エネルギー 525Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g 塩分 3.1g	エネルギー 526Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.3g 塩分 3.2g	エネルギー 527Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.4g 塩分 3.3g

宮崎県の郷土料理特集です♪♪

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

