





# せせらぎ 配食サービス 9月 献立表



	9月30日(日)	奉優会からのお知らせ 	9月1日(土)
昼食	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物	<b>配達時間帯</b> ・昼食 11:00~12:15 の間 ・夕食 17:00~18:30 の間  <b>お食事の中止(キャンセル)について</b>  中止(キャンセル)については、 <u>前日の午後3時まで</u> 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 <u>土曜日の午後3時まで</u> 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、 <u>キャンセル料(配食代金1食分)</u> が発生いたします。 <b>せせらぎ(奉優会)直通電話 : 03-5790-0902</b> (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)	赤飯・みそ汁 鶏肉味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物
成分	エネルギー 728Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.2g 塩分 3.8g		エネルギー 665Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 16.5g 塩分 3.6g
夕食	きのご飯・みそ汁 ホッケみりん焼 小松菜梅あえ 厚焼き卵 漬物		ご飯・みそ汁 魚照り焼き ゴーヤチャンプルー キャベツ酢の物 漬物
成分	エネルギー 506Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 10.1g 塩分 4.2g		エネルギー 599Kcal たんぱく質 35.8g 脂質 10.1g 塩分 3.2g

※ 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 9月 献立表



	9月2日(日)	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月8日(土)
<b>昼食</b>	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラごまあえ ビーフソテー 漬物	親子丼・みそ汁 じゃがいもあんかけ 青菜和え物 ゼリー	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 ひじき和え物 野菜トマト煮 漬物	ご飯・すまし汁 ミックスフライ ほうれんそう辛し和え 里芋の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース ぬたあえ 金平大根 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
<b>成分</b>	エネルギー 623Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.5g 塩分 3.2g	エネルギー 719Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.1g 塩分 3.4g	エネルギー 561Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 12.2g 塩分 2.7g	エネルギー 633Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 7.9g 塩分 3.3g	エネルギー 658Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.7g 塩分 4.1g	エネルギー 555Kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.3g 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
<b>夕食</b>	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 ふきと油揚げ煮物 漬物・デザート	ご飯・スープ ビビンパ丼 卵焼き ブロッコリー帆立あん デザート	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物	ご飯・冷汁 鶏飯 和え物 根菜の煮物 漬物・デザート	ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 青菜お浸し 金平ごぼう 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大根煮 漬物・デザート
<b>成分</b>	エネルギー 431Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 6.1g 塩分 3.3g	エネルギー 600Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.5g 塩分 2.9g	エネルギー 745Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 28.5g 塩分 3.8g	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 536Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.0g 塩分 3.3g	エネルギー 687Kcal たんぱく質 30.6g 脂質 11.5g 塩分 3.3g	エネルギー 654Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.9g 塩分 3.7g

※ 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。

鹿児島県奄美群島や沖縄県で作られる郷土料理です。  
 お茶漬け風のお食事です♪ 当日、お召し上がり方をご案内いたしますので楽しみに！



# せせらぎ 配食サービス 9月 献立表



	9月9日(日)	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月15日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き きゃべつ塩昆布和え 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	ミートソース スープ コールスローサラダ ゼリー	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	ご飯・みそ汁 かに玉 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー	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
成分	エネルギー 569Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 11.8g 塩分 2.9g	エネルギー 567Kcal たんぱく 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	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
夕食	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 おくらおかか和え 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	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 大学芋 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
成分	エネルギー 700Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.0g 塩分 3.5g	エネルギー 541Kcal たんぱく質 28.8g 脂質 5.5g 塩分 2.7g	エネルギー 623Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.8g 塩分 3.5g	エネルギー 608Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 9.2g 塩分 3.6g	エネルギー 674Kcal たんぱく質 29.3g 脂質 10.0g 塩分 2.2g	エネルギー 653Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.7g 塩分 3.8g	エネルギー 666Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.0g 塩分 3.0g

※ 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 9月 献立表



	9月16日(日)	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月22日(土)
<b>昼食</b>	赤飯・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 天ぷら 厚焼き卵 煮物 	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル きゃべつ梅和え 刻み昆布煮 漬物	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト 	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 	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物
<b>成分</b>	エネルギー 573Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.7g 塩分 1.9g	エネルギー 619Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.6g 塩分 2.6g	エネルギー 698Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 22.5g 塩分 3.9g	エネルギー 571Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.8g 塩分 3.5g	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 683Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 15.0g 塩分 3.3g	エネルギー 640Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 10.3g 塩分 4.2g
<b>夕食</b>	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・みそ汁 牛肉オイスター炒め 木の芽和え 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	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 かに玉 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 冷しゃぶ生姜あん きゅうり酢の物 カブの煮物 漬物・デザート
<b>成分</b>	エネルギー 564Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 11.0g 塩分 2.5g	エネルギー 642Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 14.6g 塩分 3.8g	エネルギー 474Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 4.7g 塩分 3.9g	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 608Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.2g 塩分 3.0g

※ 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 9月 献立表



	9月23日(日)	9月24日(月)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)	9月29日(土)
昼食	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 漬物・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	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 鶏肉油淋ソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	深川ご飯・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
成分	エネルギー 558Kcal たんぱく質 31.8g 脂質 9.2g 塩分 3.0g	エネルギー 587Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 6.7g 塩分 3.0g	エネルギー 619Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.2g 塩分 3.4g	エネルギー 608Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.4g 塩分 3.2g	エネルギー 760Kcal たんぱく質 27.4g 脂質 22.8g 塩分 4.6g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 塩分 4.0g	エネルギー 714Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 9.1g 塩分 4.1g
夕食	発芽玄米ご飯・みそ汁 ヒレカツと魚フライ くるみ和え 豆腐あんかけ	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 和えもの 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 棒棒鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物	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 和風ハンバーグ キャベツごま酢和え ひじき煮 漬物	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	ご飯・みそ汁 焼売 酢味噌和え 切干大根煮物 漬物・デザート
成分	エネルギー 624Kcal たんぱく質 27.4g 脂質 21.8g 塩分 3.3g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.4g 塩分 3.2g	エネルギー 691Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.1g 塩分 3.0g	エネルギー 505Kcal たんぱく質 31.6g 脂質 10.9g 塩分 4.0g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 8.4g 塩分 3.3g	エネルギー 664Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.7g 塩分 3.2g	エネルギー 767Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.7g 塩分 3.7g

※ 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。

