



# せせらぎ 配食サービス 10月 献立表



For You		10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)
昼食	☆ 毎月1日恒例、皆様のご健康をお祈りして「お赤飯」をご用意しています！	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 麻婆茄子 オクラごまあえ ビーフンソテー 漬物	ゆかりご飯・みそ汁 冷しゃぶ じゃがいもあんかけ 青菜お浸し 漬物	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 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 めたあえ 金平大根 漬物
		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 631kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.6g 塩分 3.2g	エネルギー 643kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.4g 塩分 3.5g	エネルギー 681kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.6g 塩分 3.3g	エネルギー 633kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.9g 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
夕食	☆お知らせ☆ 	ご飯・みそ汁 魚照り焼き 大根と豚肉煮物 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 漬物	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 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・みそ汁 生姜焼き ところてん ブロccoli帆立あん 漬物・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	鯛めし飯・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物
		エネルギー 554kcal たんぱく質 31.2g 脂質 7.3g 塩分 3.3g	エネルギー 511kcal たんぱく質 17.5g 脂質 6.1g 塩分 3.3g	エネルギー 556kcal たんぱく質 22.6g 脂質 7.1g 塩分 2.4g	エネルギー 576kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.5g 塩分 3.6g	エネルギー 627kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.7g 塩分 3.6g	エネルギー 561kcal たんぱく質 26.2g 脂質 11.2g 塩分 2.9g
成分	☆今月のおすすめメニューです。♪お楽しみに！						

※ 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。

☆ 毎回、厨房スタッフ総出で鯛の身をほぐしています！



# せせらぎ 配食サービス 10月 献立表



For You	10月7日(日)	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)
昼食	うどん かき揚げ キャベツ中華和え 冬瓜あんかけ 漬物 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 きゃべつ塩昆布和え 炒り豆腐 漬物	チャーハン スープ 春巻き なます デザート	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	そば 天ぷら 厚焼き卵 お浸し	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
成分	エネルギー 453kcal たんぱく質 10.9g 脂質 13.2g 塩分 1.7g	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 569kcal たんぱく質 29.1g 脂質 11.8g 塩分 2.9g	エネルギー 669kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.2g 塩分 4.4g	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 496kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.8g 塩分 2.0g	エネルギー 700kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.3g 塩分 3.9g
夕食	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	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 魚野菜あんかけ 冷奴 金平れんこん 漬物	枝豆ご飯・みそ汁 魚ホイル焼き 白菜お浸し 大学芋 漬物・デザート
成分	エネルギー 682kcal 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	エネルギー 700kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.0g 塩分 2.5g	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 620kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.8g 塩分 3.5g	エネルギー 608kcal たんぱく質 27.8g 脂質 9.2g 塩分 3.6g	エネルギー 680kcal たんぱく質 32.0g 脂質 10.0g 塩分 2.5g

※ 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。

☆ 10月の♪新メニュー♪です





# せせらぎ 配食サービス 10月 献立表



	10月14日(日)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 みそ汁 かにたま 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	ご飯・すまし汁 チキントマトソース からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 牛肉オイスター炒め たけのこおかか和え おくらおろし酢和え 漬物	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 白菜梅和え 刻み昆布煮 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・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物
成分	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 650kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.7g 塩分 2.4g	エネルギー 601kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.1g 塩分 3.9g	エネルギー 475kcal たんぱく質 13.5g 脂質 4.7g 塩分 4.4g	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
夕食	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 ところてん 厚焼き卵 漬物	栗ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 青菜お浸し 肉じゃが 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 魚幽庵焼き 酢の物 かにいり卵蒸し 漬物	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 かぼちやの煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル もずく さつまあげ煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉照り焼き 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 炊き合わせ 切干和え物 漬物
成分	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 564kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.6g 塩分 3.2g	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.9g 脂質 10.8g 塩分 2.6g	エネルギー 609kcal たんぱく質 18.0g 脂質 12.7g 塩分 3.4g	エネルギー 680kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.9g 塩分 3.3g	エネルギー 617kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.8g 塩分 3.0g	エネルギー 621kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.8g 塩分 3.4g



10月の新メニュー♪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。



# せせらぎ 配食サービス 10月 献立表



For You	10月21日(日)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)
昼食	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	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	そばろ井 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも煮物 漬物・フルーツ	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
成分	エネルギー 667kcal たんぱく質 27.5g 脂質 13.5g 塩分 2.5g	エネルギー 648kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.1g 塩分 4.2g	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 642kcal たんぱく質 21.1g 脂質 11.3g 塩分 3.1g	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 620kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.6g 塩分 3.2g	エネルギー 681kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.8g 塩分 4.3g
夕食	ちらし寿司 味噌汁 おかひじき和え物 デザート 漬物	ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 カブの煮物 漬物・デザート	発芽玄米ご飯・みそ汁 ヒレカツと魚フライ くるみ和え 豆腐あんかけ 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 いんげんごまあえ フルーツ 漬物	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 牛肉甘辛煮 春菊お浸し 竹輪いそべ揚げ 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグきのこソース キャベツごま酢和え ひじき煮 漬物
成分	エネルギー 528kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.1g 塩分 3.2g	エネルギー 605kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.3g 塩分 2.9g	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 689kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.1g 塩分 3.1g	エネルギー 560kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.2g 塩分 4.0g	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.0g 脂質 8.3g 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。

♪ 秋の香りと味をお楽しみください ♪





# せせらぎ 配食 10月 献立表



For You 	10月28日(日)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)
昼食	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	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 大根と帆立あえ じゃがいもそぼろあん 漬物
成分	エネルギー 659kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.6g 塩分 4.0g	エネルギー 690kcal たんぱく質 25.7g 脂質 9.1g 塩分 3.8g	エネルギー 657kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.1g 塩分 3.8g	エネルギー 647kcal たんぱく質 29.6g 脂質 16.6g 塩分 2.9g
夕食	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつまい煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 かに玉 酢味噌和え 切干大根煮物 漬物・デザート	きのご飯・みそ汁 ホッケみりん焼 小松菜梅あえ 厚焼き玉子 漬物	ご飯・みそ汁 焼売 二色あえ はすと白滝炒め 漬物
成分	エネルギー 674kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.6g 塩分 2.6g	エネルギー 635kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.0g 塩分 3.8g	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 690kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.3g 塩分 3.7g

## 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)

♪ 秋の味覚たっぷりの炊き込みご飯です♪

※ 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。