





# せせらぎ 配食サービス 11月 献立表



 <h2>奉優会からのお知らせ</h2> <th colspan="3"></th>				
		11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)
昼食	<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)	☆ 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 鶏肉葱味噌焼き 青菜お浸し  ひりょうず 漬物  エネルギー 668Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 16.6g 塩分 3.6g	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  エネルギー 631Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.6g 塩分 3.2g	ご飯・みそ汁 牛皿 じゃがいもあんかけ 青菜お浸し 漬物  エネルギー 520Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.8g 塩分 3.4g
夕食	(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)	 <b>今月のおすすめメニューです。♪お楽しみに！</b>		
成分		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  エネルギー 554Kcal たんぱく質 31.2g 脂質 7.3g 塩分 3.3g	 ちらし寿司 みそ汁 卵の花 カブの煮物  エネルギー 431Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 6.1g 塩分 3.3g	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  エネルギー 460Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 7.1g 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 11月 献立表



For You	11月4日(日)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)
昼食	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 カキフライ 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	うどん かき揚げ 白菜中華和え 冬瓜あんかけ 漬物・デザート	栗ご飯・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
成分	エネルギー 671Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.5g 塩分 3.7g	エネルギー 609Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 8.9g 塩分 3.2g	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 451Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 13.2g 塩分 1.7g	エネルギー 525Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 8.2g 塩分 4.1g	エネルギー 569Kcal たんぱく 29.1g 脂質 11.8g 塩分 2.9g	エネルギー 639Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.1g 塩分 4.4g
夕食	ご飯・みそ汁 生姜焼き キャベツ塩麴あえ ブロccoliー帆立あん 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・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物 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	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 鮭塩麴焼き おくらおかか和え かぼちゃの煮物 漬物
成分	エネルギー 570Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 11.6g 塩分 3.3g	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 559Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 11.1g 塩分 2.9g	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 658Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.9g 塩分 3.7g	エネルギー 701Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.0g 塩分 3.0g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 5.5g 塩分 2.7g

☆ 11月の♪新メニュー♪です

☆ 毎回、大好評!のメニューです♪

☆ 11月の♪新メニュー♪です



# せせらぎ 配食サービス 11月 献立表



	11月11日(日)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)
昼食	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐 漬物	ミートソース スープ 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	ご飯・みそ汁 かに玉 ピーナツあえ 焼きなす 漬物・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 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 さば味噌煮 たけのこおかか和え おくらおろし酢和え 漬物
成分	エネルギー 635Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 10.8g 塩分 3.0g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.5g 塩分 3.6g	エネルギー719Kcal たんぱく質 22.2g 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 600Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.7g 塩分 2.4g	エネルギー570Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.9g 塩分 3.9g
夕食	ご飯・みそ汁 鶏肉ごまみそ焼 ジャーマンポテト トマトサラダ 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 魚野菜あんかけ 温奴 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	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 和え物 温泉卵 漬物	まつま芋ご飯・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 かに入り卵蒸し 漬物	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 かぼちゃの煮物 漬物・デザート
成分	エネルギー 662Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.1g 塩分 3.5g	エネルギー 614Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 10.1g 塩分 3.7g	エネルギー645Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 7.9g 塩分 3.0g	エネルギー 647Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.8g 塩分 3.4g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 塩分 3.5g	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 620Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.9g 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。



# せせらぎ 配食サービス 11月 献立表



For You 	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 白菜梅和え 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・みそ汁 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 鮭塩麴漬みそマヨネーズ 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・デザート
成分	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 593Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.9g 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 667Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 13.5g 塩分 3.0g	エネルギー 568Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 10.1g 塩分 4.2g	エネルギー 608Kcal たんぱく質 32.1g 脂質 14.4g 塩分 3.2g	エネルギー562Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 11.3g 塩分 3.1g
夕食	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 鶏肉塩麴照り焼き 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 じゃがいもたらこ和え 切干和え物 漬物	ご飯・みそ汁 ちらし寿司 おかひじき和え物 炊き合わせ	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 揚げ出し豆腐あんかけ くるみ和え やきなす 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 いんげんごまあえ デザート 漬物
成分	エネルギー 690.Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.9g 塩分 3.3g	エネルギー625Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.7g 塩分 3.5g	エネルギー 632Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.5g 塩分 3.2g	エネルギー 525Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 6.0g 塩分 3.2g	エネルギー 605Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.3g 塩分 3.3g	エネルギー610Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.8g 塩分 3.0g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.4g 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。

11月の新メニュー♪です



# せせらぎ 配食 11月 献立表



For You 	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)
昼食	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 みそかつ 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	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物
成分	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 619Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.6g 塩分 3.0g	エネルギー 650Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 14.3g 塩分 3.5g	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 690Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 9.1g 塩分 3.8g	エネルギー 670Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.2g 塩分 3.8g
夕食	なめこおろしうどん 豚肉甘辛煮 春菊お浸し 竹輪いそべ揚げ	ご飯・みそ汁 餃子 お浸し 切干大根 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	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 かに玉 酢味噌和え 切干大根煮物 漬物・デザート	きのこ御飯・みそ汁 ホッケみりん焼 白菜梅あえ 厚焼き卵 漬物
成分	エネルギー 511Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 12.6g 塩分 4.1g	エネルギー 592Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.2g 塩分 3.7g	エネルギー 555Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 8.3g 塩分 3.8g	エネルギー 674Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.6g 塩分 3.0g	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 508Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 10.1g 塩分 4.2g



※ 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。

♪ 秋の味覚たっぷりの炊き込みご飯です♪