



せせらぎ 配食サービス 1月 献立表



		1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)
For You 	☆ 1/1・2日の昼・夕食は『お正月特別メニュー』です！お楽しみに♪ 					
昼食		ちらし寿司 お雑煮 おせち盛合せ 	赤飯・すまし汁 串盛り合わせ 蒲鉾・テリーヌ フルーツ	シーフードカレー スープ サラダ フルーツヨーグルト 漬物	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 おくらごま和え ビーフンソテー 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き きゅうり塩昆布和え 炒り豆腐 漬物
成分		エネルギー 704Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 7.9g 塩分 4.2g	エネルギー 707Kcal たんぱく質 37.6g 脂質 17.1g 塩分 3.1g	エネルギー 637Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 9.1g 塩分 4.6g	エネルギー 665Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g 塩分 3.6g	エネルギー 567Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 11.8g 塩分 2.8g
夕食		ご飯・みそ汁 うなぎの蒲焼き 鴨と牛蒡煮物 ごまあえ デザート	ちらし寿司・味噌汁 かに袱紗 伊達巻・かまぼこ お浸し デザート	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ キャベツごま酢あえ ひじき煮 デザート	ご飯・みそ汁 生姜焼き キャベツ塩麴あえ ブロッコリー帆立あん 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 冬瓜あんかけ 漬物・デザート
成分		エネルギー 625Kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.2g 塩分 2.6g	エネルギー 528Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 9.1g 塩分 3.1g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 8.1g 塩分 2.6g	エネルギー 570Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 11.6g 塩分 2.9g	エネルギー 614Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.5g 塩分 3.6g

※ 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 1月 献立表





For You 	1月6日(日)	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 牛皿 ぬたあえ 金平大根	カレーうどん 白菜中華和え 厚揚げ煮物 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	チャーハン スープ 春巻き なます デザート	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・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	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
成分	エネルギー 567Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.9g 塩分 3.8g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.5g 塩分 3.8g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 8.0g 塩分 3.5g	エネルギー 639Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.1g 塩分 4.4g	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 635Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 10.8g 塩分 2.6g	エネルギー 674Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.9g 塩分 2.9g
夕食	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 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	ご飯・みそ汁 鮭塩麹焼き おくらおかか和え かぼちやの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物	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 魚幽庵焼き 酢の物 かに入り卵蒸し 漬物
成分	エネルギー 562Kcal 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 558Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 5.5g 塩分 2.7g	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 662Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.1g 塩分 3.5g	エネルギー 564Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 10.8g 塩分 2.g

※ 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 1月 献立表



	1月13日(日)	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
昼食	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	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	ミートソース スープ サラダ デザート 	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 梅和え 刻み昆布煮 漬物	ご飯・豚汁 鮭ムニエル お浸し 里芋きのこ味噌 漬物
成分	エネルギー 690Kcal 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 624Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.2g 塩分 3.9g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.7g 塩分 3.7g	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 690Kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.7g 塩分 3.0g
夕食	梅しらすご飯・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 厚焼き卵 漬物	さつま芋ご飯・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 餃子 きゅうり中華風和え物 里芋煮物 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	ご飯・みそ汁 魚照り焼き もずく さつまあげ煮物 漬物	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐あんかけ くるみ和え なす生姜醤油和え 漬物
成分	エネルギー 622Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 7.5g 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 587Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.8g 塩分 3.3g	エネルギー 684Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.9g 塩分 3.3g	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 541Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.2g 塩分 3.2g	エネルギー 623Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.8g 塩分 2.4g

※ 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 1月 献立表



	1月20日(日)	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)
昼食	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 青菜ゆず浸し はすと白滝炒め デザート	ご飯・スープ ホワイトシチュー サラダ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉ねぎみそ焼 揚げ出し豆腐 ゴボウサラダ 漬物	チキンライス スープ オムレツ・ハンバーグ 大根サラダ フルーツヨーグルト	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	ドライカレー スープ ビーンズサラダ ゼリー 漬物
成分	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 634Kcal たんぱく質 28.8g 脂質 13.2g 塩分 3.3g	エネルギー 653Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 10.4g 塩分 2.9g	エネルギー 680Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.5g 塩分 3.3g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 13.1g 塩分 4.5g	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 673Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.8g 塩分 2.7g
夕食	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	ちらし寿司 みそ汁 おかひじき和え物 かぼちゃ煮物 デザート	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	ご飯・みそ汁 魚の治部煮 いんげんごまあえ かに入り卵蒸し 漬物・デザート	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	茶飯・みそ汁 おでん 春菊お浸し きのこソテー 漬物・デザート	かやく御飯・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 626Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.5g 塩分 3.2g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 6.3g 塩分 3.2g	エネルギー 600Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.3g 塩分 3.3g	エネルギー 559Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 7.0g 塩分 3.0g	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 598Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 9.2g 塩分 3.3g	エネルギー 613Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 10.7g 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。



せせらぎ 配食サービス 1月 献立表



For You 	1月27日(日)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)
昼食	ご飯・みそ汁 カツおろしソース オクラ和え 冬瓜煮物 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	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 魚タルタル焼 大根と帆立あえ じゃが芋そぼろあん 漬物
成分	エネルギー 628Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 13.8g 塩分 3.4g	エネルギー 637Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.4g 塩分 2.9g	エネルギー 700Kcal 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 25.2g 脂質 18.6g 塩分 3.1g	エネルギー 597Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 11.9g 塩分 3.1g
夕食	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	きつねうどん ほうれん草白和え 竹輪いそべ揚げ デザート	ご飯・みそ汁 焼売 ゆず浸し がんも煮物 漬物・デザート
成分	エネルギー 549Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 8.2g 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 530Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.6g 塩分 4.0g	エネルギー 634Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.5g 塩分 3.1g



※ 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。



社会福祉法人 奉優会 配食サービスのお知らせ



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)

