


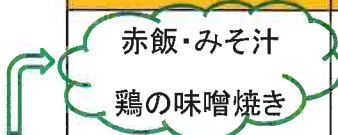
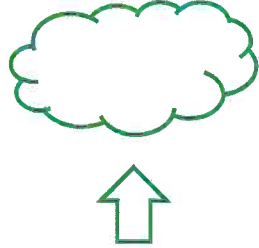




せせらぎ 配食サービス 2月 献立表



		2月1日(金)	2月2日(土)
<div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>節分 2/3 (日)</p>  <p>立春 2/4 (月)</p>  </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>☆ 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！</p>  </div> </div>	昼食	赤飯・みそ汁 鶏の味噌焼き 青菜お浸し 田楽 漬物	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
	成分	エネルギー 677Kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.5g 塩分 3.4g	エネルギー 660Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.6g 塩分 4.8g
	夕食	ご飯・みそ汁 魚照り焼き 大根豚肉煮物 キャベツ酢の物 漬物	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ 卵の花 ひじき煮 漬物
	成分	エネルギー 564Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 13.0g 塩分 3.3g	エネルギー 538Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 8.2g 塩分 2.8g



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。



せせらぎ 配食サービス 2月 献立表



For You 	2月3日(日)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)
昼食	ご飯・スープ 麻婆茄子 おくらおかかあえ ビーフソテー 漬物	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 いんげんとツナのサラダ かぼちゃ煮物 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	ご飯・みそ汁 牛皿 めたあえ 金平大根 漬物	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
成分	エネルギー 639Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.1g 塩分 2.9g	エネルギー 683Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.8g 塩分 3.4g	エネルギー 567Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 11.8g 塩分 2.8g	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 18.0g 脂質 12.5g 塩分 3.6g	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
夕食	いなり・太巻き つみれ汁 ぶり照焼 ごま酢あえ カブ煮物	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	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 631Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.2g 塩分 4.7g	エネルギー 570Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 11.5g 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	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

☆ 2月の♪新メニュー♪です



せせらぎ 配食サービス 2月 献立表



	2月10日(日)	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)
昼食	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	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 赤魚粕漬け焼き ピーナツ和え 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・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 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 3.0g	エネルギー 674Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.9g 塩分 2.9g	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 626Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 15.2g 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
夕食	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	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・デザート	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
成分	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 2.6g	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 681Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.9g 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。

☆2/14は昼・夕♪バレンタイン♡デザート付です♪



せせらぎ 配食サービス 2月 献立表



	2月17日(日)	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)	2月23日(土)
昼食	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	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> ご飯・豚汁 鮭ムニエル お浸し </div> 里芋きのこ味噌 漬物	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 さわらごま味噌焼き 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
成分	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 555Kcal 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	エネルギー 602Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 11.6g 塩分 2.9g	エネルギー 680Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 11.7g 塩分 3.5g	エネルギー 580Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.4g 塩分 3.2g	エネルギー 680Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.5g 塩分 3.3g
夕食	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	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	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> ご飯・みそ汁 ハンバーグきのこソース おかひじき和え物 </div> 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
成分	エネルギー 624Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 11.1g 塩分 3.8g	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 647Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.0g 塩分 3.0g	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 637Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 6.2g 塩分 3.6g	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

※ 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 2月 献立表



For You	2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)
昼食	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	キーマカレー スープ ビーンズサラダ ゼリー 漬物	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
成分	エネルギー 653Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.5g 塩分 4.5g	エネルギー 616Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.1g 塩分 3.4g	エネルギー 673Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.8g 塩分 3.0g	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
夕食	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	ご飯・みそ汁 餃子 キャベツごま酢和え ひじき煮 漬物・デザート	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
成分	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 607Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 9.7g 塩分 4.0g	エネルギー 613Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 10.1g 塩分 4.0g	エネルギー 670Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.5g 塩分 3.1g	エネルギー 674Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.6g 塩分 3.0g



♪ 冬限定メニューです♪





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)

