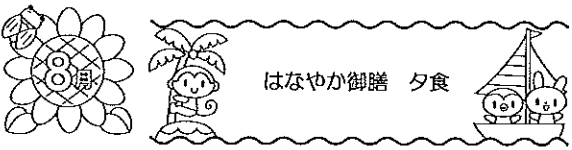





## 献立表 夕食

2018年8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>はなやか御膳 夕食</p> <p>※エネルギーはごはん180gと汁物込の表記となっております。</p>			1日 白飯 ゾゾスカ さばの漬け焼き 薩摩芋の昆布煮 揚げ茄子のおろし和え カニ風味サラダ ミニピンク餅 味噌汁 741kcal	2日 白飯 ますの味噌煮 豚かば焼き ふきの炒め物 里芋とひじき煮 いんげん竹輪和え 大根味噌漬 味噌汁 726kcal	3日 白飯 ハンバーグ和風あんかけ 卵巾着のおでん キャベツ炒め 薩摩芋ハニー 大根サラダ マンゴーのシロップ漬 野菜フイヨンスープ 727kcal	4日 白飯 鯖の竜田焼き タンドリポーク 青梗菜の炒め煮 わかめとネギの煮物 マカロニサラダ つば漬 味噌汁 733kcal
5日 白飯 手羽のから揚げ メバルの煮付け 白菜の煮浸し 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 青かっぱ漬 うどん汁 817kcal	6日 白飯 あじのパン粉焼 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 金平ごぼう 小松菜の和え物 しば漬 味噌汁 754kcal	7日 白飯 鶏肉アーモンド焼 たらのだ漬 薩摩芋炒め 高野豆腐煮 スパゲティサラダ みかんのシロップ漬 味噌汁 780kcal	8日 白飯 赤魚の西京焼き ミニハンバーグミートソースかけ 芋のカレー炒め ひじき大豆煮 胡瓜三杯酢 大根桜漬 味噌汁 686kcal	9日 白飯 豚キムチ炒め 鯖の味噌煮 ビーフン炒め 桜シューマイ 白菜の和え物 ミニごま団子 味噌汁 800kcal	10日 白飯 しまぼっけの塩焼 豚しゃぶしゃぶ なすの揚げ出し煮 大根の田楽 小松菜のツナ和え しその実昆布 味噌汁 734kcal	11日 白飯 鶏肉のカレー風味焼 かれいの粕漬 里芋の煮物 竹の子土佐煮 ブロッコリーサラダ 白じゃこ すまし汁 669kcal
12日 白飯 鯖の味噌煮 鶏団子の照り焼き 大根昆布煮 ひじき大豆煮 南瓜サラダ 三色豆 味噌汁 797kcal	13日 わかめごはん にしんの塩焼 黒酢チキン南蛮 じゃが芋炒め おからのしっとり煮 白菜竹輪サラダ 磯わかめ 味噌汁 744kcal	14日 白飯 そいの揚げ煮 肉シューマイ 菜の花スパゲティ 里芋煮 カリフラワーじゃこサラダ ぜんまい煮 味噌汁 686kcal	15日 白飯 尾付赤魚のムニエル 鶏すき焼き 水菜と豆腐の卵とじ 肉団子のチリソース 白菜のサラダ 水まんじゅう 味噌汁 747kcal	16日 白飯 チンジャオロース メバルの煮付け もやし炒め 茄子の田楽味噌 菜の花の三杯酢 大根味噌漬 味噌汁 672kcal	17日 白飯 鮭の塩焼 ハムカツ&カレーコロッケ 白菜甘酢炒め さつま芋のいとこ煮 玉子サラダ 黄桃のシロップ漬 味噌汁 741kcal	18日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩焼 ひじき入豆腐 粉ふき芋カレー風味 胡瓜マカロニサラダ しその実昆布 味噌汁 734kcal
19日 白飯 アジフライタルタルソース 鶏肉の照焼 青梗菜の炒め煮 南瓜いとこ煮 水菜サラダ たくあん漬 味噌汁 747kcal	20日 白飯 豚肉の焼き肉風 ますの塩焼 スパゲティソテー わかめと白ネギ煮 白菜コーンサラダ ミニごま団子 野菜フイヨンスープ 727kcal	21日 白飯 鯖の竜田香味ソース ジジスカン 小松菜煮浸し 里芋の揚げ出し ポテトサラダ 赤かっぱ漬 味噌汁 758kcal	22日 チャーハン 名古屋風手羽先 銀鮭の塩焼 ミートペンネ かんぴょう煮 もやしサラダ 赤かっぱ漬 味噌汁 778kcal	23日 白飯 鱈・南瓜フライ 豚肉ステーキ 茄子の揚げ出し煮 子とえ カリフラワーと枝豆サラダ 三色豆 味噌汁 784kcal	24日 白飯 おろしソースチキン 水餃子 大根煮 南瓜いとこ煮 マカロニサラダ フルーツ寒天 中華スープ 769kcal	25日 白飯 たらザンギ 蒸し鶏のごまダレ キャベツ炒め 高野豆腐煮 カニカマ和え ミニよもぎ餅 味噌汁 725kcal
26日 白飯 ポークチャップ かれいの竜田焼 ごぼうの味噌炒め つぶし薩摩芋 菜の花和え 生パイン 味噌汁 728kcal	27日 白飯 ぶり大根 豚ヒレカツ キャベツと松茸のスパゲティ 揚げ茄子おろし和え カリフラワーと枝豆サラダ 赤じゃこ コンソメスープ 678kcal	28日 白飯 カレー煮込みハンバーグ 鯖西京ごま風味焼 春雨炒め がんも煮 白菜コーン和え しば漬 味噌汁 737kcal	29日 白飯 さんま塩焼 鶏肉の南部焼 じゃが芋の醤油麹炒め 里芋の煮物 菜の花の和え物 たくあん漬 味噌汁 756kcal	30日 白飯 鶏肉のラタトゥーユソース にしんの塩焼 薩摩芋炒め わかめの煮浸し 白菜のお浸し 華大根漬 味噌汁 712kcal	31日 ごま塩ごはん たらのカレームニエル ごまささみカツ&竹輪の磯辺揚 豚肉と卵の塩焼炒め 子とえ ブロッコリーツナサラダ しその実昆布 味噌汁 725kcal	
配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-20-8981  受付時間：10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)		仕入れ・制限食の関係で おかすの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。		 株式会社フレアサービス からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。		

お米は北海道なつほしを使用しております。

株式会社フレアサービス