

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
				献立表 夕食 2018年9月				配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-39-8981 受付時間：10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)				仕入れ・制菓食の關係で おかず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。 <b>株式会社 フレアサービス</b> からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。			
				<b>★長月★</b> 9月の事を旧暦では長月と呼びますが、この由来は【夜長月】から来て いるようです。そよ風の吹くのんびりな夜も良いですね。				1日 白飯 天麩羅盛り合わせ ますの粕漬け なすの煮浸し 角揚げ煮 海草ブロッコリーサラダ 桜大根漬け 味噌汁 713kcal							
2日 白飯 きれいの照焼き 鶏肉の味噌煮 小松菜のちくわ炒め 野菜の中華炒め 大根サラダ ミニごま団子 味噌汁 810kcal		3日 白飯 鶏肉の唐揚げ 赤魚の煮付け 金平ごぼう 里芋の田楽味噌 ポテトサラダ 磯わかめ 味噌汁 772kcal		4日 白飯 あじの南蛮漬け 焼き餃子 切干大根煮 南瓜カレーマヨ焼 カリフラワーじゃこサラダ マンゴーの砂糖漬け 味噌汁 707kcal		5日 白飯 豚肉のかば焼風 さばの漬け焼き 白菜の煮浸し 肉だんご 菜の花のサラダ つぼ漬け 味噌汁 696kcal		6日 白飯 ますの味噌煮 鶏肉の塩唐揚げ ひじき炒め 和風スパゲティ いんげん和え 青かっぱ漬け 味噌汁 776kcal		7日 <b>★えびチャーハン★</b> 和風おろしハンバーグ 玉子巾着煮 鶏肉と野菜のトマト煮 里芋ひじき煮 大根和風サラダ みかん砂糖漬け 野菜ブイヨンスープ 味噌汁 720kcal		8日 白飯 さばのみりん漬け 豚肉の西京焼 小松菜のちくわ炒め わかめの煮物 カニカマサラダ ミニごま団子 味噌汁 716kcal			
9日 白飯 手羽大根煮 ますの塩麹焼 白菜の煮物 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 梅酢大根漬け 味噌汁 698kcal		10日 白飯 あじのパン粉焼 おろしハンバーグ キャベツおおか炒め 金平ごぼう 小松菜の和え物 三色豆 うどん汁 755kcal		11日 白飯 鶏肉のアーモンド焼 たららの粕漬け 薩摩芋炒め こなご 大根サラダ パインのシロップ漬け 味噌汁 748kcal		12日 白飯 ほっけの煮付け チキンムニエルのミートソース ジャーマンポテト 人参とコーンのグラッセ 水菜レタスサラダ 梅酢大根漬け 味噌汁 689kcal		13日 <b>★ごま塩ごはん★</b> 鶏のから揚げ甘酢あん にしんの塩焼 ビーフン炒め ペビーホタテ照焼 白菜の柚子風味 つぼ漬け 味噌汁 703kcal		14日 白飯 しまほっけの塩焼 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 737kcal		15日 白飯 鶏肉のカレー風味焼 きれいの粕漬け じゃが芋の甘煮 竹の子の土佐煮 ブロッコリーカニサラダ つぼ漬け すまし汁 708kcal			
16日 白飯 鱈の味噌煮 豚肉の塩麹焼 大根金平 ひじき大豆煮 ちやしの和え物 梅酢大根漬け 味噌汁 835kcal		17日 白飯 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 678kcal		18日 <b>★わかめご飯★</b> そいの揚げ煮 肉シューマイ 野菜炒め 里芋煮 薩摩芋レーズンサラダ おかずぜんまい 味噌汁 693kcal		19日 白飯 たららのムニエル 鶏すき焼き 卵の花 中華風肉団子 キャベツツナサラダ 水まんじゅう 豚汁 751kcal		20日 白飯 チンジャオロース メバルの煮付け もやしとニラの中華炒め 茄子の田楽味噌 南瓜の胡麻和え 大根味噌漬け 味噌汁 681kcal		21日 白飯 鮭の塩焼 フライドチキン 白菜甘酢炒め さつま芋のいとこ煮 菜の花の和え物 黄桃のシロップ漬け 味噌汁 683kcal		22日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩麹焼 ちやしソテー 金平ごぼう もずくとオクラ和え しその実昆布 味噌汁 689kcal			
23日 白飯 アジフライ 鶏肉の照焼 青梗菜炒め 南瓜いとこ煮 キャベツサラダ たくあん漬け 味噌汁 754kcal		24日 <b>★ゆかりごはん★</b> 豚肉の焼き肉風 ますの塩焼 いんげんソテー わかめと白ネギ煮 白菜コーンと和え 青かっぱ漬け 野菜ブイヨンスープ 味噌汁 640kcal		25日 白飯 赤魚の竜田香味ソース シンギスカン キャベツハム炒め 里芋の揚げ出し ポテトサラダ 大根糠漬け 味噌汁 703kcal		26日 白飯 名古屋風手羽先 さばの塩焼き ぶきの煮物 かんぴょう煮 菜の花あさり和え 赤かっぱ漬け 味噌汁 719kcal		27日 白飯 鱈・南瓜フライ 豚肉ステーキ じゃが芋昆布煮 おかずぜんまい いんげん竹輪和え 三色豆 味噌汁 748kcal		28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 桜大根漬け 中華スープ 味噌汁 715kcal		29日 白飯 たらざんぎ 蒸し鶏のごまダレ ひじき入重豆腐 高野豆腐煮 カニカマ和え ミニよもぎ餅 味噌汁 706kcal			
30日 白飯 ポークチャップ きれいの竜田焼 ごぼうの味噌炒め つぶし薩摩芋 小松菜ツナ和え 赤かっぱ漬け 味噌汁 717kcal															