
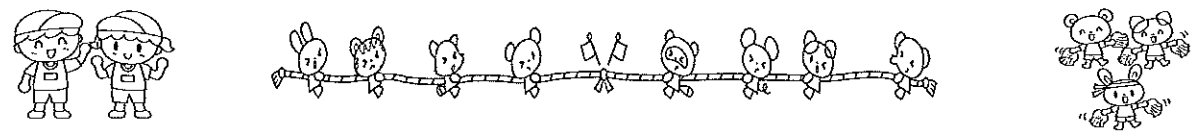


献立表 朝食

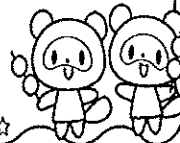
2018年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>エネルギーコントロール食 1600Kcal食 朝食</p>			<p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-39-8981</p> <p>受付時間：10：00～17：00 (日曜・祝日は除きます)</p>		<p>仕入れ・制限食の関係で 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。</p> <p> 株式会社 フレアサービス</p> <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>	
			<p>9月24日はお月見ですね。 きれいな満月の中に持ちをついているうさぎは いるのか見たいですね。</p>			<p>1日 白飯 かれのの照り焼き 白菜と麩の煮物 金平れんこん 味噌汁</p>
2日 白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 味噌汁	3日 白飯 炒り玉子 ふきの煮付け 三色豆 味噌汁	4日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 インゲンとハムのソテー 小女子 味噌汁	5日 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め えのき昆布 味噌汁	6日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青梗菜とツナ炒め うぐいす豆 味噌汁	7日 白飯 明太スクランブル いり鶏 納豆 味噌汁	8日 白飯 高野豆腐煮 ウイナー野菜炒め 子和え 味噌汁
9日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 小女子 味噌汁	10日 白飯 さばの塩焼き 大根の煮物 金時豆 味噌汁	11日 白飯 鶏つくねの白だし煮 もやしソテー 赤じゃこ 味噌汁	12日 白飯 北海道卵焼き 青菜入り春雨炒め 三色豆 味噌汁	13日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 昆布佃煮 味噌汁	14日 白飯 たらの塩麹焼き 大豆の五目煮 桜しぐれ 味噌汁	15日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 しその実昆布 味噌汁
16日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ えのき昆布 味噌汁	17日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 磯わかめ 味噌汁	18日 白飯 ほきの煮付け もやしとベーコンソテー 黒豆 味噌汁	19日 白飯 キャロットオムレツ 青梗菜と揚げの煮物 白じゃこ 味噌汁	20日 白飯 肉団子甘酢あん じゃが芋醤油麹炒め 鉄強化ふりかけ 味噌汁	21日 白飯 生揚げの生姜煮 ピーマンと竹の子炒め 厚焼玉子 味噌汁	22日 白飯 ネギ入り玉子焼き ひじき入り雷豆腐 たいみそ 味噌汁
23日 白飯 はんぺんの田楽みそがけ 薩摩芋金平 金時豆 味噌汁	24日 白飯 ししゃも 五目煮豆 桜しぐれ 味噌汁	25日 白飯 スクランブルエッグ 茄子田楽 白じゃこ 味噌汁	26日 白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋和風炒め たいみそ 味噌汁	27日 白飯 生揚げの生姜煮 大根金平 三色豆 味噌汁	28日 白飯 さばの西京焼き 菜の花の玉子とし 梅ザーサイ 味噌汁	29日 白飯 ポイルソーセージ きのこ塩炒め しその実昆布 味噌汁
30日 白飯 ほきの煮付け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁						

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

献立表 昼食							2018年9月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
  <p>エネルギーコントロール食 1600Kcal食 昼食</p>			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・制限食の関係で おかつ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・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。		1日 白飯 鶏肉ネギ塩炒め かにしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 味噌汁	
11日は秋の野菜を使用したカレーライスです！ 16日は1日早めの敬老の日なので赤飯と、旬を 迎えるさんまの提供予定です。是非お楽しみに								
2日 白飯 ほきの唐揚げ たけのこおかか炒め 南瓜の胡麻和え フルーツ缶 漬物 味噌汁	3日 白飯 焼き餃子 白菜ときくらげの中華炒め ほうれん草とハムの和え物 漬物 中華スープ	4日 白飯 さばの西京焼き ピーマン金平 プロックリーツナサラダ 漬物 ずまし汁	5日 白飯 豚肉の照焼 金平牛蒡 もやしの甘酢和え 漬物 味噌汁	6日 白飯 ほっけの塩焼き 茄子田楽 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	7日 白飯 豚ジンギスカン じゃが芋和風炒め 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁	8日 白飯 カレーの煮付け ニラの卵とし 薩摩芋ごま和え 漬物 味噌汁		
9日 白飯 豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい キャベツとツナのサラダ 漬物 味噌汁	10日 白飯 ほきの粕漬け じゃが芋と昆布煮 枝豆サラダ 漬物 味噌汁	11日 白飯 秋野菜カレー マカロニとウィンナーのソテー 菜の花コーンサラダ フルーツ缶 コンソメスープ	12日 白飯 銀鮭の塩焼き 大豆と切り干しの味噌炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 味噌汁	13日 菜飯 若鶏から揚げ～甘酢だれ えのきとらの卵とし きゅうりの和え物 漬物 味噌汁	14日 白飯 赤魚の西京焼き 卵の花 大根サラダ フルーツ缶 味噌汁	15日 白飯 豚すき焼き ピーマンと竹の子炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁		
16日★イベント 赤飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯		
さんまの塩焼き キャベツ炒め 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 もずくおくら和え物 漬物 味噌汁	かれいの塩麹焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	鶏肉のクリーム煮 芋としめじのカレー炒め 大根と胡瓜のサラダ 漬物 野菜フィヨンスープ	赤魚の煮付け 小松菜のソテー 枝豆サラダ 漬物 味噌汁	鶏肉の生姜焼き キャベツと桜海老の Pasta カニカマの和え物 漬物 味噌汁	たらのお淋鶏風 ジャーマンポテト 白菜の柚子こしょう和え 漬物 味噌汁		
23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯		
鶏肉のはちみつ煮 なすの香風炒め 大根和風サラダ 漬物 味噌汁	鯖のミルク味噌煮 春雨としなちく炒め 明太ポテトサラダ 漬物 味噌汁	豚肉カルピ炒め 里芋の煮物 もやしの和え物 漬物 三平汁	カレーの煮付け キャベツとワカメおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 味噌汁	ほき粕漬け 南瓜の煮付け 白菜お浸し 漬物 味噌汁	バンバンジー風 大根ごま油炒め キャベツのツナのサラダ 漬物 味噌汁	鮭の竜田揚げ 小松菜の煮びたし 白菜の和え物 漬物 味噌汁		
30日 白飯 肉豆腐 茄子田楽 枝豆サラダ 漬物 味噌汁								
お米は北海道ななつぼしを使用しております。							株式会社フレアサービス	

献立表 夕食						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>エネルギーコントロール食 1600Kcal食 夕食</p> 			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・制限食の関係で 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。  株式会社フレアサービス からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。	
			★長月★ 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 ますの粕漬け なす煮びたし 海藻ブロッコリー 漬物 味噌汁	
2日 白飯 鶏肉の味噌煮 ちくわ炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	3日 白飯 あじの塩焼き 金平ごぼう ポテトサラダ 漬物 味噌汁	4日 白飯 照り鶏団子 切干大根 玉葱サラダ フルーツ缶 漬物 味噌汁	5日 白飯 赤魚の塩麹焼き 白菜と人参の煮びたし 菜の花コンソメサラダ 漬物 味噌汁	6日 白飯 豚肉の西京焼き ひじき炒め煮 インゲン和え 漬物 味噌汁	7日 えびチャーハン 白身魚フライ 鶏と野菜のトマト煮 大根の和風サラダ フルーツ缶 野菜フイヨンスープ	8日 白飯 鶏肉はちみつ焼き ちくわ炒め カニカマの和え物 漬物 味噌汁
9日 白飯 ますの西京焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	10日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめおかか炒め 赤板の和え物 漬物 うどん汁	11日 白飯 赤魚の塩麹焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 漬物 味噌汁	12日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ジャーマンポテト 水菜とレタスのサラダ 漬物 味噌汁	13日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 白菜柚子風味和え 漬物 味噌汁	14日 白飯 鶏照り焼き なすの揚げ出し煮 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁	15日 白飯 かれいの西京焼き じゃが芋甘煮 ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 ずまし汁
16日 白飯 豚肉塩麹焼き 大根金平 もやし和え物 漬物 味噌汁	17日 白飯 赤魚の西京焼き じゃが芋炒め 竹輪サラダ 漬物 味噌汁	18日 わかめご飯 鶏肉ステーキ 野菜炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 味噌汁	19日 白飯 ますの粕漬け 卵の花 キャベツとツナのサラダ 漬物 豚汁	20日 白飯 豚肉の照焼き もやしとニラの中巻炒め 南瓜のごま和え 漬物 味噌汁	21日 白飯 鮭のポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	22日 白飯 鶏肉塩麹焼き もやしソテー もずくおくら和え物 漬物 味噌汁
23日 白飯 かれいの粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 キャベツと水菜のサラダ 漬物 味噌汁	24日 十五穀米 チキンカレー いんげんとハムのソテー フルーツ缶 漬物 野菜フイヨンスープ	25日 白飯 赤魚の竜田香味ソース キャベツハム炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 味噌汁	26日 白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き ふきの煮物 菜の花あさり和え 漬物 味噌汁	27日 白飯 白身魚フライ じゃが芋の昆布煮 インゲン和え 漬物 味噌汁	28日 白飯 マーボー豆腐 水餃子 マカロニサラダ 漬物 中華スープ	29日 白飯 豚蒲焼き風 ひじき入雷豆腐 カニカマの和え物 漬物 味噌汁
30日 白飯 鯖の甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁						

お米は北海道なつぼしを使用しております。

株式会社フレアサービス