

献立表 夕食							2018年10月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
 		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・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。				
お弁当例です。	1日 ★わかめごはん★ ぶり大根 豚ヒレカツ 菜の花スパゲティ 揚げ茄子おろし和え キャベツサラダ みかん砂糖漬け 中華スープ 692kcal	2日 白飯 カレー煮込みハンバーグ 鯖西京ごま風味焼 じゃが芋の昆布煮 がんも煮 玉子サラダ ミニピンク餅 味噌汁 772kcal	3日 白飯 さんま塩焼 鶏肉の南部焼 なすのだし煮 里芋の煮物 玉葱と水菜のサラダ 大根桜漬け 味噌汁 769kcal	4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 水まんじゅう そつめん汁 787kcal	5日 白飯 たらのカレームニエル 豚肉の塩焼 スパゲティソテー 子とえ キャベツツナサラダ ダイスイ黄桃砂糖漬け 味噌汁 795kcal	6日 白飯 天麩羅【えび・南瓜・蓮根】 かにシューマイ 水菜と肉豆腐卵とし 角揚げ煮 海草ブロッコリーサラダ 大根桜漬け 味噌汁 756kcal		
7日 白飯 かれいの照焼き ミートボールマト煮 ビーマン金平 野菜の中華炒め 白菜のゆずサラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁 729kcal	8日 白飯 油淋鶏 (クーリンチー) たらのおろしソース 大根昆布煮 里芋の田菜味噌 マカロニサラダ 磯わかめ 味噌汁 781kcal	9日 白飯 あじの南蛮漬け 焼き餃子 にらの卵とし 切干大根煮 カリフラワーじゃこサラダ マンゴウの砂糖漬け 味噌汁 698kcal	10日 白飯 豚肉のかば焼 さばの漬け焼き 大豆味噌炒め 肉だんご 青菜の中華和え つば漬け 味噌汁 775kcal	11日 白飯 ますの味噌煮 鶏肉の塩唐揚げ ぶき炒め 和風スパゲティ いんげんのサラダ 青かっぱ漬け 味噌汁 760kcal	12日 ★ピラフ★ ハンバーグ 五目巾着煮 キャベツ炒め 里芋ひじき煮 大根和風サラダ みかん砂糖漬け コンソメスープ 味噌汁 656kcal	13日 白飯 さばのみりん焼 豚肉の西京焼 青梗菜炒め煮 わかめの煮物 枝豆カリフラワーサラダ ミニごま団子 味噌汁 737kcal		
14日 白飯 手羽大根 ますの塩焼 白菜の煮物 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 大根桜漬け 味噌汁 688kcal	15日 白飯 あじのパン粉焼 おろしハンバーグ キャベツボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜の和え物 三色豆 石狩汁 味噌汁 779kcal	16日 白飯 鶏肉のアーモンド焼 たらのお漬け なすの揚げ出し煮 こなご 大根サラダ パインのシロップ漬け 味噌汁 753kcal	17日 白飯 ほっけの煮付け チキンのミートソースかけ 菜の花の卵とし 粉ふき芋カレー風味 カニカマサラダ ミニよもぎ餅 味噌汁 695kcal	18日 ★菜めしごはん★ 鶏のから揚げ酢あん にしんの塩焼 ビーフン炒め ペビーホタテ照焼 白菜のお浸し 磯わかめ 味噌汁 715kcal	19日 白飯 赤魚の西京焼 豚肉の照焼 ごぼう時雨煮 大根の田菜 小松菜のツナ和え しば漬け 味噌汁 689kcal	20日 白飯 ハンパンジー風 かれいのカレー風味 里芋の煮物 椎茸煮 ブロッコリーサラダ 赤かっぱ漬け すまし汁 味噌汁 751kcal		
21日 白飯 さばの粕漬け 豚肉の西京焼 白菜と麩の煮物 子とえ 小松菜の和え物 金時豆 味噌汁 655kcal	22日 白飯 黒酢チキン南蛮 ほっけの塩焼 じゃが芋炒め ほっけの塩焼 キャベツツナサラダ たくあん漬け 味噌汁 748kcal	23日 ★ごま塩ごはん★ 鯖の味噌煮 手羽唐揚げ 菜の花のスパゲティ もやし炒め物 カリフラワーじゃこサラダ 梅酢大根漬け 味噌汁 735kcal	24日 白飯 ほっけの塩焼 揚げシューマイ いろ鶏 大豆蒸し酢煮 玉子サラダ ミニピンク餅 味噌汁 706kcal	25日 白飯 豚肉の醤油焼 赤魚の煮付け もやしソテー 椎茸甘露煮 南瓜のごま和え 青かっぱ漬け 味噌汁 712kcal	26日 白飯 鮭のポテトマヨ焼 照りマヨつくね焼 白菜の炒め煮 薩摩芋のいとこ煮 菜の花のお浸し つば漬け 味噌汁 687kcal	27日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩焼 きのごぼろ炒め じゃが芋明太バター 胡瓜マカロニサラダ たくあん漬け 味噌汁 674kcal		
28日 白飯 あじの南蛮漬け 鶏肉の南部焼き 小松菜の煮びだし 南瓜辛味炒め ごぼうサラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁 725kcal	29日 白飯 豚肉のみぞれ煮 鮭の塩焼 ビーマン炒め わかめと白ネギ煮 白菜コーンとえ おかずぜんまい 野菜パイونسープ 味噌汁 687kcal	30日 白飯 赤魚の竜田香味ソース シンギスカン キャベツ炒め がんも煮 ブロッコリーツナサラダ 梅酢大根漬け 味噌汁 677kcal	31日 ★コーンごはん★ 鶏肉の梅焼 さばの胡麻から揚げ 五目煮豆 里芋煮 菜の花の辛子和え 華大根漬け 味噌汁 694kcal	★10月(旧暦で「神無月」)★ 10月になると、朝・夕とひんやりする事も増え、紅葉もはじまりますね。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋とも言われています。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 御注文お待ちしております！ </div> 				

お米は北海道なつぽしを使用しております。

株式会社フレアサービス