

献立表 朝食

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
  <p>エネルギーコントロール食 1600Kcal食 朝食</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。	
	1日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしソテー 赤じゃこ 味噌汁	2日 白飯 かれいの塩麹焼き ピーマン金平 磯わかめ 味噌汁	3日 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 味噌汁	4日 白飯 オムレツ キャベツハム炒め かに風味サラダ 味噌汁	5日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしベーコンソテー 小女子 味噌汁	6日 白飯 たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 味噌汁
7日 白飯 肉じゃが 大根のごま炒め 金時豆 味噌汁	8日 白飯 炒り玉子 青梗菜と桜海老の中華煮 たいみそ 味噌汁	9日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウインナーときのこソテー 子とえ 味噌汁	10日 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め 桜しぐれ 味噌汁	11日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 金平ごぼう 昆布佃煮 味噌汁	12日 白飯 明太スクランブル 卵の花 たいみそ 味噌汁	13日 白飯 高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め うぐいす豆 味噌汁
14日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 梅ザーサイ 味噌汁	15日 白飯 さばの塩焼き 大根ごま油炒め 三色豆 味噌汁	16日 白飯 豆腐の白だしあん ピーマン金平 小女子 味噌汁	17日 白飯 北海道玉子焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 味噌汁	18日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 磯わかめ 味噌汁	19日 白飯 たらの塩麹焼き ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁	20日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 黒豆 味噌汁
21日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ 納豆 味噌汁	22日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 赤じゃこ 味噌汁	23日 白飯 たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 味噌汁	24日 白飯 大豆入りオムレツ 青梗菜と桜海老の中華煮 白じゃこ 味噌汁	25日 白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 味噌汁	26日 白飯 生揚げの胡麻味噌煮 ほうれん草の炒め物 鉄分強化ふりかけ 味噌汁	27日 白飯 ネギしらす玉子焼き ピーマン炒め 昆布佃煮 味噌汁
28日 白飯 はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋炒め うぐいす豆 味噌汁	29日 白飯 ししゃも 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 味噌汁	30日 白飯 高野豆腐の玉子とし 茄子田楽 梅ザーサイ 味噌汁	31日 白飯 肉団子の和風煮 白菜とハムの炒め物 たいみそ 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 昼食

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
  <p>エネルギーコントロール食 1600kcal食 昼食</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>	
	1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯
	赤魚の塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草ハムの和え物 漬物 味噌汁	黒酢チキン南蛮 しらす竹の子炒め物 もずくおくら和え物 漬物 味噌汁	ますのミルク味噌煮 もやしの炒め物 フロッコリーカニカマサラダ 漬物 味噌汁	鶏照焼き 春雨としなちく炒め 菜の花の辛子和え 漬物 味噌汁	さばの西京焼き 金平ごぼう ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 大根サラダ 漬物 味噌汁
7日 白飯	8日★体育の日★ 散らし寿司	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯
赤魚の塩唐揚げ 竹の子おかか炒め 薩摩芋の胡麻和え 漬物 味噌汁	春巻き 白菜きくらげ中華炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 すまし汁	イベント ほき塩焼き じゃが芋マヨカレー焼き ほうれん草なめだけ和え 漬物 味噌汁	豚肉の醤油麹焼き ひじき入雷豆腐 もやし甘酢和え 漬物 味噌汁	あじのパン粉焼き ふろふき大根 玉子サラダ 漬物 味噌汁	豚ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁	かれのい煮付け なすの香風炒め 白菜柚子胡椒和え 漬物 味噌汁
14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 菜飯	19日 白飯	20日 白飯
豚肉胡麻味噌炒め かにしゅうまい キャベツと水菜のサラダ 漬物 味噌汁	ほき粕漬け 薩摩芋金平 フロッコリーツナサラダ 漬物 味噌汁	チキンカレー もやしソーテー フルーツ缶 漬物 中華スープ	銀鮭の塩焼き 大豆と切干の味噌炒め 薩摩芋ゴマ和え 漬物 味噌汁	若鶏から揚げ～甘酢だれ～ キャベツと揚げの煮物 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	赤魚の西京焼き 卵の花 胡瓜マカロニサラダ 漬物 味噌汁	豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁
21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯
さばの粕漬け キャベツと春雨の塩炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 味噌汁	鶏肉生姜焼き 大根の煮物 もやしのナムル 漬物 味噌汁	かれのい西京焼き キャベツ揚げの煮物 小松菜の磯和え 漬物 さつま汁	豚肉ネギ塩炒め 芋としめじのカレー炒め 大根と胡瓜のサラダ 漬物 野菜フイヨンスープ	赤魚の煮付け 青梗菜とひき肉の炒め物 枝豆サラダ 漬物 味噌汁	おろしソースチキン キャベツとわかめのボン酢炒め カニカマの和え物 漬物 味噌汁	たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 白菜の和え物 漬物 そば汁
28日 白飯	29日 白飯	30日 ゆかりご飯	31日★ハロウィン★ 白飯	イベント 		
鶏肉のはちみつ煮 なすの香風炒め キャベツと水菜のサラダ 漬物 味噌汁	かれのい粕漬け ごぼう時雨煮 かに風味サラダ 漬物 味噌汁	豚肉カルピ炒め ポテトチーズ焼き もやしの和え物 漬物 味噌汁	パンプキンシチュー マカロニウィンナーソーテー 胡瓜サラダ フルーツ缶 コンソメスープ			

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

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
  <p>エネルギーコントロール食 1600kcal食 夕食</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。</p> <p> 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。</p>	
	1日 白飯 ポークチャップ 菜の花スパゲティ キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 中華スープ	2日 白飯 鯖の西京胡麻風味焼き じゃが芋カレー炒め 玉子サラダ 漬物 味噌汁	3日 白飯 豚肉塩麹焼き なすの揚げだし煮 玉葱サラダ 漬物 味噌汁	4日 白飯 赤魚の粕漬け 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 そうめん汁	5日 白飯 メンチカツ スパゲティソテー キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 味噌汁	6日 白飯 かれの塩麹焼き 水菜肉豆腐卵とし 海藻ブロックリーサラダ 漬物 味噌汁
7日 白飯 鶏肉の味噌煮 ピーマン金平 竹輪サラダ 漬物 味噌汁	8日 白飯 さばの塩焼き 大根と塩昆布煮 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	9日 白飯 鶏団子おろしソース にらの卵とし カリフラワー-じゃこサラダ 漬物 味噌汁	10日 白飯 ますの粕漬け 大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 漬物 味噌汁	11日 白飯 鶏肉黒こしょう焼き ふき炒め インゲン和え 漬物 味噌汁	12日 白飯 ピラフ	13日 白飯 豚肉の西京焼き 青梗菜と人参の炒め煮 玉葱サラダ 漬物 味噌汁
14日 白飯 ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	15日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのポン酢炒め 小松菜の和え物 漬物 石狩汁	16日 白飯 赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 漬物 味噌汁	17日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 菜の花の玉子とし カニカマの和え物 漬物 味噌汁	18日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	19日 白飯 鶏照り焼き ごぼう時雨煮 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁	20日 白飯 かれのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロックリーエビサラダ 漬物 すまし汁
21日 白飯 豚肉の西京焼き 白菜と麩の煮物 小松菜の辛子和え 漬物 味噌汁	22日 白飯 赤魚の塩焼き じゃが芋炒め キャベツとツナのサラダ 漬物 味噌汁	23日 白飯 鶏肉のステーキ 菜の花スパゲティ カリフラワー-じゃこサラダ 漬物 味噌汁	24日 白飯 さばの塩麹焼き いり鶏 キャベツと水菜のサラダ 漬物 味噌汁	25日 白飯 豚肉の醤油麹焼き もやしソテー 南瓜の胡麻和え 漬物 味噌汁	26日 白飯 鮭のポテトマヨネーズ焼き 白菜と春雨の炒め煮 菜の花のお浸し 漬物 味噌汁	27日 白飯 照り鶏団子 きのこと塩炒め 胡瓜マカロニサラダ 漬物 味噌汁
28日 白飯 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し いんげん和え 漬物 味噌汁	29日 白飯 十五穀ご飯 ポークカレー ピーマンと竹の子炒め 白菜とコーンの和え物 漬物 野菜フィヨンスープ	30日 白飯 赤魚の竜田香味ソース キャベツとわかめおかか炒め ブロックリーツナサラダ 漬物 味噌汁	31日 白飯 鶏肉梅焼き 五日煮豆 菜の花の辛子和え 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