



献立表 朝食						2018年11月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
  エネルギーコントロール食 1600Kcal食 朝食 			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。		
★11月になりました★ 紅葉の季節も終わりを向かえ、枯れ葉となり町並みの木々も冬支度を始めています。私たちも体を中から温めて、体調を崩さないように、しっかり冬の支度を始めたいですね。			1日	2日	3日		
			白飯	白飯	白飯		
			生揚げの生姜煮 ちくわ炒め 金時豆 味噌汁	さばの塩焼き 菜の花の玉子とし 金平れんこん 味噌汁	ポイルソーセージ いんげんベーコンソー 小女子 味噌汁		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
ほき粕漬け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁	とん平風玉子焼き もやしソテー 鉄分強化ふりかけ 味噌汁	かれいの西京焼き ピーマン金平 しその実昆布 味噌汁	高野豆腐の治部煮風 小松菜のソテー 厚焼玉子 味噌汁	オムレツ キャベツしらす炒め かに風味サラダ 味噌汁	五目巾着煮 もやしとベーコンソー 小女子 味噌汁	かれいの照り焼き 白菜と揚げの炒め物 金平れんこん 味噌汁	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
炒り卵 大根ごま油炒め たいみそ 味噌汁	肉じゃが きのこ塩炒め しその実昆布 味噌汁	生揚げすき焼き風 小松菜のごま炒め 白じゃこ 味噌汁	たらの西京焼き 南瓜の煮付け 桜しぐれ 味噌汁	はんぺん肉味噌あんかけ 青梗菜とツナ炒め 白和え 味噌汁	明太スクランブル ごぼうの時雨煮 納豆 味噌汁	高野豆腐煮 ウイナー野菜炒め 金時豆 味噌汁	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
五目玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 味噌汁	さばの塩焼き 大根ごま油炒め えのき昆布 味噌汁	豆腐の和風きのこソ もやしとベーコンソー 赤じゃこ 味噌汁	北海道玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め 三色豆 味噌汁	和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 昆布佃煮 味噌汁	たらの塩麹焼き 大豆の五目煮 筍土佐煮 味噌汁	豆腐の胡麻味噌かけ ふき金平 黒豆 味噌汁	
25日	26日	27日	28日	29日	30日		
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
オムレツ ひじき大豆煮 小女子 味噌汁	高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 白じゃこ 味噌汁	ほきの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 味噌汁	キャロットオムレツ 青梗菜とひき肉の炒め物 筍土佐煮 味噌汁	肉団子甘酢あん ふき炒め 昆布佃煮 味噌汁	生揚げの生姜煮 いり鶏 おかかふりかけ 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11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>				
<p>★11月23日は勤労感謝の日です。★</p> <p>栗ごはんとさんまを提供致します。是非お召し上がりください。</p>				1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯			
				<p>かれのいの西京焼 金平ごぼう 薩摩芋ごま和え フルーツ缶 味噌汁</p>	<p>鶏肉赤味噌胡麻焼き 竹の子おかか炒め もやし和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>鮭ザンギ かんぴょう煮 フルーツ缶 漬物 味噌汁</p>			
4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯			
<p>肉豆腐 ふろふき大根 マカロニサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>赤魚の竜田焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁</p>	<p>豚かば焼き風 キャベツしらす炒め もずくおくらのお浸し 漬物 味噌汁</p>	<p>ますのミルク味噌煮 もやしの炒め物 ブロッコリーツナサラダ 漬物 そうめん汁</p>	<p>鶏肉アーモンド焼き 和風スパゲティ フルーツ缶 漬物 野菜フイONSスープ</p>	<p>たらのおろしソースかけ 春雨としなちく炒め ほうれん草なめたけ和え 漬物 味噌汁</p>	<p>豚肉甘辛煮 さくらしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 味噌汁</p>			
11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯			
<p>赤魚の塩唐揚げ 竹の子おかか炒め 薩摩芋ごま和え フルーツ缶 味噌汁</p>	<p>春巻き 白菜の白だし煮 ほうれん草とハムの和え物 漬物 中華スープ</p>	<p>ほきの塩麹焼き なすの揚げだし煮 枝豆サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>豚肉の照焼き キャベツとわかめポン酢炒め 胡瓜三杯酢 漬物 すまし汁</p>	<p>ますの塩麹焼き 竹の子おかか炒め 南瓜サラダ 漬物 豚汁</p>	<p>シンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁</p>	<p>赤魚の煮付け 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 漬物 味噌汁</p>			
18日 白飯	19日 白飯	20日 十五穀ご飯	21日 白飯	22日 白飯	23日★勤労感謝の日★ 栗ごはん	24日 白飯			
<p>豚肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい キャベツとツナのサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>ほきの南部焼き 菜の花の玉子とし インゲン和え 漬物 味噌汁</p>	<p>シーフードカレー マカロニソテー ブロッコリーツナサラダ 漬物 コンソメスープ</p>	<p>銀鮭の塩焼き 切干大根 南瓜サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>若鶏から揚げ～甘酢だれ～ 青梗菜と桜海老の中華煮 菜の花アーモンド和え 漬物 味噌汁</p>	<p>さんまの塩焼き キャベツ炒め 玉葱とコーンサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>豚すき焼き もやしソテー ポテトサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>イベント</p>		
25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	30日 白飯			
<p>さばみりん漬け キャベツとわかめのおかか炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 味噌汁</p>	<p>鶏肉生姜焼き 大根ごま油炒め もやしのナムル 漬物 味噌汁</p>	<p>かれのいの竜田焼き 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁</p>	<p>鶏肉はちみつ焼き キャベツ炒め 南瓜のごま和え フルーツ缶 味噌汁</p>	<p>赤魚の味噌煮 豚肉と野菜塩麹炒め 枝豆サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>鶏肉のステーキ キャベツしらす炒め カニカマの和え物 フルーツ缶 野菜フイONSスープ</p>				
お米は北海道ななつほしを使用しております。							株式会社フレアサービス		

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。  からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。	

				1日 白飯 白身魚フライ 大根の煮物 明太ポテサラ 漬物 味噌汁	2日 白飯 麻婆豆腐 白菜甘酢炒め ほうれん草とハムの和え物 漬物 中華スープ	3日 白飯 豚肉の醤油麹焼き キャベツ炒め 玉葱サラダ 漬物 三平汁
4日 白飯 かれのいのかんぱん野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め いんげん和え 漬物 味噌汁	5日 白飯 ポークチャップ 菜の花スパゲティ 白菜とコーンの和え物 フルーツ缶 野菜フイオンスープ	6日 白飯 ほっけの塩焼き ビーフン炒め 玉子サラダ 漬物 味噌汁	7日 白飯 鶏肉黒こしょう焼き じゃが芋と昆布煮 カニカマの和え物 漬物 味噌汁	8日 白飯 さばのおろし煮 ウイナー野菜炒め 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	9日 白飯 チキンカレー いんげんとハムのソテー キャベツと水菜のサラダ 漬物 コンソメスープ	10日 白飯 ますの西京焼き なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁
11日 白飯 鶏肉の生姜焼き 卵の花 キャベツツナサラダ 漬物 味噌汁	12日 白飯 かれのいの照焼き 金平ごぼう 菜の花あざり和え 漬物 味噌汁	13日 白飯 ごま塩ご飯 鶏つくねの白だし煮 じゃが芋醤油麹炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	14日 白飯 さばの粕漬け 薩摩芋と昆布煮 白菜と春菊の和え物 漬物 味噌汁	15日 白飯 鶏肉のごま味噌焼き ふき炒め インゲン和え 漬物 味噌汁	16日 白飯 たらのムニエル キャベツ炒め 大根の和風サラダ フルーツ缶 味噌汁	17日 白飯 タンドリーポーク 青梗菜と人参の炒め煮 マカロニサラダ 漬物 味噌汁
18日 白飯 鮭の生姜焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 漬物 うどん汁	19日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 赤板の和え物 漬物 味噌汁	20日 白飯 赤魚の西京焼き 薩摩芋炒め カニ風味サラダ 漬物 味噌汁	21日 白飯 和風おろしハンバーグ 芋としめじのカレー炒め きゅうりの三杯酢 漬物 味噌汁	22日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 白菜の和え物 漬物 味噌汁	23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	24日 白飯 かれのいのかれー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーエビサラダ 漬物 すまし汁
25日 白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 玉葱サラダ 漬物 味噌汁	26日 白飯 わかめご飯 あじのパン粉焼き じゃが芋炒め 竹輪サラダ 漬物 味噌汁	27日 白飯 豚肉のおろしソース 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	28日 白飯 ますの西京焼き 水菜豆腐卵とし 白菜和え物 漬物 味噌汁	29日 白飯 豚肉の照焼き もやしの炒め物 菜の花の酢の物 漬物 味噌汁	30日 白飯 あじのアーモンド焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草の和え物 漬物 味噌汁	