


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	
				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・制限度の関係で 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。							
お弁当です。 		★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。					
4日 白飯 赤魚の竜田焼 豚ヒレカツ 鶏と野菜の味噌炒め 揚げなすのおろしソース いんげん竹輪の和え物 桜大根漬 味噌汁 715kcal		5日 白飯 ポークチャップ ほっけの塩焼 菜の花のスパゲティ えのき昆布 白菜コーン炒め パインのシロップ漬 野菜フイコンスープ 味噌汁 654kcal		6日 白飯 ハンバーグの和風あんかけ たららの粕漬 ビーフ炒め 高野豆腐煮 玉子サラダ ミニ水まんじゅう 味噌汁 706kcal		7日 白飯 さんま塩焼 フライドチキン じゃが芋と昆布煮 切干大根煮 カニカマの和え物 たくあん漬 味噌汁 741kcal	
11日 白飯 天麩羅盛合(えび・いか) ミニハンバーグトマト煮 卵の花 コーン枝豆ソテー キャベツツナサラダ 梅酢大根漬 味噌汁 731kcal		12日 白飯 鶏肉のナッツ焼 かわいい照焼 金平ごぼろ 南瓜のカレーマヨ焼 菜の花あさり和え しその実昆布 味噌汁 801kcal		13日 白飯 ★ごま塩ごはん★ さばの塩焼 豚角煮 じゃが芋の醤油炒め たらこスパゲティ 大根サラダ おかずぜんまい 味噌汁 698kcal		14日 白飯 ジンギスカン さばの漬け焼き 薩摩芋の昆布煮 揚げ茄子のおろし和え カニ風味サラダ ミニピンク餅 味噌汁 730kcal	
18日 白飯 手羽のから揚げ メバルの煮付け 白菜の煮浸し 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 青かっぱ漬 うどん汁 813kcal		19日 白飯 あじのパン粉焼 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 金平ごぼろ 小松菜の和え物 しば漬 味噌汁 732kcal		20日 白飯 鶏肉アーモンド焼 たららの粕漬 薩摩芋炒め 高野豆腐煮 カニ風味サラダ みかんのシロップ漬 味噌汁 793kcal		21日 白飯 赤魚の西京焼き ミニハンバーグミートソースかけ 芋のカレー炒め ひじき大豆煮 福瓜三杯酢 大根漬 味噌汁 677kcal	
26日 白飯 鮭の味噌煮 鶏団子の照り焼き 大根昆布煮 ひじき大豆煮 玉葱サラダ こなご 味噌汁 769kcal		27日 白飯 そいの揚げ煮 肉シューマイ 菜の花スパゲティ 里芋煮 カリフラワーじゃこサラダ ぜんまい煮 味噌汁 686kcal		28日 白飯 尾付赤魚のムニエル 鶏すき焼き 水菜と豆腐の卵とじ 肉団子のチリソース 白菜のサラダ 水まんじゅう 味噌汁 749kcal		29日 白飯 チンジャオロース メバルの煮付け もやし炒め 茄子の田楽味噌 菜の花の三杯酢 桜大根漬 味噌汁 673kcal	
30日 白飯 鮭の塩焼 鶏肉の山椒焼 白菜甘酢炒め さつま芋のいとこ煮 玉子サラダ 黄桃のシロップ漬 味噌汁 726kcal		31日 白飯 					

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