








献立表 夕食							2018年12月
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 <p>はなやか御膳</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。   <b>株式会社フレアサービス</b> からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。		1日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩麹焼 ひじき入雷豆腐 粉ふき芋カレー風味 胡瓜マカロニサラダ しば漬け 味噌汁 718kcal	
2日 白飯 アジフライタルタルソース 鶏肉の照焼 青梗菜の炒め煮 南瓜いとこ煮 水菜サラダ 華大根漬け 味噌汁 756kcal	3日 白飯 豚肉の塩焼き肉風 ますの塩焼 スパゲティソテー わかめと白ネギ煮 白菜コーンサラダ ミニこま団子 野菜パイオンスープ 732kcal	4日 ★ゆかりごはん★ 鯖の竜田香味ソース ジジスカン 小松菜煮し 里芋の揚げ出し 大根サラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁 758kcal	5日 白飯 名古屋手羽先 にしんの塩焼 ミートパンネ じゃが明太バター もやしサラダ みかん砂糖漬け 石狩汁 849kcal	6日 白飯 鱈・南瓜フライ 豚肉ステーキ 茄子の揚げ出し煮 子とえ カリフラワーと枝豆サラダ 三色豆 味噌汁 777kcal	7日 白飯 おろしソースチキン 水餃子 大根煮 南瓜いとこ煮 ほうれん草のお浸し フルーツ寒天 中華スープ 741kcal	8日 白飯 たらざんぎ 蒸し鶏のごまダレ キャベツ炒め 高野豆腐煮 カニカマ和え ミニよもぎ餅 味噌汁 702kcal	
9日 白飯 ポークチャップ かれの竜田野菜あんかけ ごぼうの味噌炒め つぶし薩摩芋 菜の花和え 生パイン 味噌汁 730kcal	10日 白飯 ぶり大根 豚ヒレカツ キャベツと桜老のスパゲティ 揚げ茄子おろし和え カリフラワーと枝豆サラダ マンゴーの砂糖漬け コンソメスープ 739kcal	11日 白飯 カレー煮込みハンバーグ 鯖西京ごま風味焼 春雨炒め わかめ煮物 白菜コーン和え 赤じゃこ 味噌汁 755kcal	12日 白飯 さんま塩焼 鶏肉生姜焼き じゃが芋の醤油炒め わかめの煮物 菜の花の和え物 つぼ漬け 味噌汁 691kcal	★菜めしごはん★ 鶏肉のラタトゥーユソース にしんの塩焼 薩摩芋炒め 大根煮 白菜のお浸し 華大根漬け 味噌汁 713kcal	14日 白飯 鮭のカレームニエル 豚肉の醤油麹焼き 小松菜炒め 子とえ カリフラワー枝豆サラダ しその実昆布 味噌汁 701kcal	15日 白飯 天麩羅盛り合わせ ますの粕漬け なすの煮浸し 角揚げ煮 海草ブロッコリーサラダ 梅酢大根漬け 味噌汁 719kcal	
16日 白飯 かれの照焼き 鶏肉の味噌煮 小松菜のちくわ炒め 野菜の中華炒め 大根サラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁 754kcal	17日 白飯 鶏肉の唐揚げ 赤魚の煮付け 金平ごぼう 肉シューマイ ポテトサラダ 鷹わかめ 味噌汁 772kcal	18日 白飯 あじの南蛮漬け 焼き餃子 大豆切干煮 南瓜カレーマヨ焼 カリフラワーじゃこサラダ ミニこま団子 味噌汁 756kcal	19日 白飯 豚肉の照り焼き さばの漬け焼き 白菜の煮浸し 肉だんご 菜の花のサラダ つぼ漬け 味噌汁 792kcal	20日 白飯 ますの味噌煮 鶏肉の塩唐揚げ ひじき炒め 和風スパゲティ いんげん和え しば漬け 味噌汁 776kcal	★わかめごはん★ 和風おろしハンバーグ 玉子巾着煮 鶏肉と野菜のトマト煮 里芋ひじき煮 大根和風サラダ みかん砂糖漬け 野菜パイオンスープ 697kcal	22日 白飯 さばのみりん漬け 豚肉の西京焼 小松菜のちくわ炒め 和風スパゲティ カニカマサラダ ミニピンク餅 味噌汁 758kcal	
23日 白飯 手羽大根煮 ますの塩麹焼 白菜の煮物 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 大根味噌漬け 味噌汁 691kcal	24日★クリスマス★ ★ケチャップライス★ あじのパン粉焼 タンドリーチキン ポテトチーズ焼 金平ごぼう 杏仁フルーツ つぼ漬け コンソメスープ 790kcal	25日 白飯 鶏肉のアーモンド焼 たら粕漬け 薩摩芋炒め 高野豆腐煮 マカロニサラダ しば漬け 味噌汁 755kcal	26日 白飯 ほっけの煮付け チキンムニエルのミートソース ジャーマンポテト 人参とコーンのグラッセ もやしカニカマサラダ たくあん漬け 味噌汁 686kcal	27日 白飯 鶏のから揚げ甘酢あん にしんの塩焼 ピーマン炒め ペビーホタテ照焼 白菜の柚子風味 鷹わかめ 味噌汁 703kcal	28日 白飯 赤魚の西京焼 豚しゃぶしゃぶ なすの揚げ出し煮 大根の田楽 小松菜のツブ和え 水まんじゅう 味噌汁 705kcal	29日 ★ごま塩ごはん★ 鶏肉のカレー風味焼 かれの粕漬け じゃが芋の甘煮 竹の子の土佐煮 ブロッコリーカニサラダ つぼ漬け すまし汁 714kcal	
30日 白飯 鯖の味噌煮 豚肉の塩麹焼 大根ごま油炒め ひじき大豆煮 もやしの和え物 しば漬け 味噌汁 826kcal	31日大晦日 白飯 赤魚のおろしソース 黒酢チキン南蛮 じゃが芋炒め しっとりおから 白菜竹輪和え ★柿餅★ 三二年越しそば汁 778kcal	 <p>お弁当です。</p>			 <p>御注文お待ちしております</p>		

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