

献立表 朝食							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>エネルギーコントロール食 1600Kcal食 朝食</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 ネギしらす玉子焼き 里芋の煮物 梅ザーサイ 味噌汁	
2日 白飯 はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋金平 とら豆 味噌汁	3日 白飯 ししゃも 五目煮豆 桜しぐれ 味噌汁	4日 白飯 炒り玉子 茄子田楽 磯わかめ 味噌汁	5日 白飯 肉団子の和風煮 ふき炒め たいみそ 味噌汁	6日 白飯 生揚げの胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 赤じゃこ 味噌汁	7日 白飯 さばの西京焼き 菜の花の玉子とし 金平れんこん 味噌汁	8日 白飯 ポイルソーセージ インゲンとハムのソテー 白和え 味噌汁	
9日 白飯 ほき粕漬け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁	10日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 納豆 味噌汁	11日 白飯 かれの塩麹焼き ピーマン金平 しその実昆布 味噌汁	12日 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 味噌汁	13日 白飯 オムレツ ウィンナーとときのこソテー カニ風味サラダ 味噌汁	14日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしとベーコンソテー 桜しぐれ 味噌汁	15日 白飯 かれの照り焼き 白菜と麩の煮物 金平れんこん 味噌汁	
16日 白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 味噌汁	17日 白飯 炒り玉子 ふきの煮付け 三色豆 味噌汁	18日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 インゲンとハムのソテー 小女子 味噌汁	19日 白飯 たら煮付け キャベツ炒め 白和え 味噌汁	20日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青梗菜とツナ炒め うぐいす豆 味噌汁	21日 白飯 明太スクランブル いり鶏 納豆 味噌汁	22日 白飯 高野豆腐煮 ウィンナー野菜炒め 子和え 味噌汁	
23日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 小女子 味噌汁	24日 白飯 さばの塩焼き 大根の煮物 金時豆 味噌汁	25日 白飯 鶏つくねの白だし煮 もやしソテー 赤じゃこ 味噌汁	26日 白飯 北海道卵焼き 青菜入り春雨炒め 三色豆 味噌汁	27日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 昆布佃煮 味噌汁	28日 白飯 たら煮付け 大豆の五目煮 桜しぐれ 味噌汁	29日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 しその実昆布 味噌汁	
30日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ えのき昆布 味噌汁	31日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 磯わかめ 味噌汁	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。			
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12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>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 たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 大根サラダ 漬物 味噌汁	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日		
白飯 鶏肉のはちみつ煮 なすの香風炒め 白菜の柚子風味和え 漬物 味噌汁	白飯 かれのいの西京焼き 青菜入り春雨炒め かに風味サラダ 漬物 すまし汁	白飯 豚肉カルピ炒め 芋としめじのカレー炒め いんげん和え 漬物 味噌汁	白飯 ますの煮付け 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	白飯 かれのいの粕漬け 人参の甘煮 白菜のごま和え フルーツ缶 味噌汁	白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き じゃが芋と昆布煮 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	白飯 鮭の竜田揚げ かんぴょう煮 もやしの和え物 漬物 豚汁		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日		
白飯 肉豆腐 茄子田楽 玉子サラダ 漬物 味噌汁	わかめご飯 鯖の唐揚げ風 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	白飯 黒酢チキン南蛮 しらす竹の子炒め物 モズクオクラの酢の物 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の西京焼き ビーフン炒め マカロニサラダ 漬物 しじみ汁	白飯 豚かば焼風 キャベツと春雨の塩炒め インゲンとえ 漬物 味噌汁	白飯 たらのムニエル 大根のポトフ ポテトサラダ 漬物 野菜フイヨンスープ	白飯 鶏肉ネギ塩炒め かにしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 味噌汁		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日		
白飯 ほきの唐揚げ 竹の子おかか炒め 南瓜ごま和え フルーツ缶 味噌汁	白飯 焼き餃子 白菜ときくらげの中華炒め ほうれん草とハムの和え物 漬物 中華スープ	白飯 さばの西京焼き ピーマン金平 ブロッコリーツナサラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉の照焼き 金平ごぼう もやしの甘酢和え 漬物 味噌汁	白飯 ますの粕漬け 茄子田楽 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚ジンギスカン じゃが芋和風炒め 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁	白飯 かれのいの塩麹焼き 南蛮いとこ煮 白菜の柚子風味昆布和え 漬物 味噌汁		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日		
白飯 豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい キャベツとツナのサラダ 漬物 味噌汁	白飯 ほきの粕漬け 白菜と麩の煮物 いんげん和え 漬物 味噌汁	十五穀ご飯 ポークカレー マカロニウィンナーソテー 菜の花コーンサラダ フルーツ缶 コンソメスープ	白飯 銀鮭の塩焼き 大豆と切り干しの味噌炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 味噌汁	白飯 若鶏から揚げ～甘酢だれ えのきとにらの卵とし きゅうりの和え物 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の西京焼き 卵の花 大根サラダ フルーツ缶 味噌汁	白飯 豚すき焼き ピーマンと竹の子炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁		
30日	31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。				
白飯 さばみりん漬け キャベツとわかめおかか炒め 南瓜サラダ 漬物 味噌汁							白飯 鶏肉生姜焼き 大根の煮物 もずくおからの和え物 漬物 味噌汁	
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	

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>エネルギーコントロール食 1600Kcal食 夕食</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 鶏つくね白だし煮 ひじき入り雷豆腐 胡瓜マカロニサラダ 漬物 味噌汁	
2日 白飯 さばの粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 玉葱サラダ 漬物 味噌汁	3日 白飯 チキンカレー 肉しゅうまい フルーツ缶 漬物 野菜ブイヨンスープ	4日 白飯 赤魚の竜田香味ソース 小松菜煮浸し 大根サラダ 漬物 味噌汁	5日 白飯 メンチカツ ミートパンネ もやしとカニカマサラダ フルーツ缶 石狩汁	6日 白飯 豚肉塩麹焼き なすの揚げだし煮 カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	7日 白飯 麻婆豆腐 水餃子 ほうれん草お浸し 漬物 中華スープ	8日 白飯 豚肉の照焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 漬物 味噌汁	
9日 白飯 かれいの甘酢野菜あなかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 菜の花のあさり和え 漬物 味噌汁	10日 白飯 ポークチャップ キャベツと桜海老の Pasta フルーツ缶 漬物 コンソメスープ	11日 白飯 ますのミルク味噌煮 春雨しなちく炒め 白菜とコーンの和え物 漬物 味噌汁	12日 白飯 鶏肉生姜焼き じゃが芋醤油麹炒め 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	13日 白飯 菜飯ご飯 さばの塩焼き 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	14日 白飯 豚肉醤油麹焼き 小松菜のごま炒め 枝豆サラダ 漬物 味噌汁	15日 白飯 ますの粕漬け なす煮びたし 海藻ブロックリー 漬物 味噌汁	
16日 白飯 鶏肉の味噌煮 ちくわ炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	17日 白飯 あじの塩焼き 金平ごぼう ポテトサラダ 漬物 味噌汁	18日 白飯 照り鶏団子 大豆と切干の味噌炒め 玉葱サラダ フルーツ缶 漬物 味噌汁	19日 白飯 赤魚の塩麹焼き 白菜と人参の煮びたし 菜の花コーンサラダ 漬物 味噌汁	20日 白飯 豚肉の西京焼き ひじき炒め煮 インゲン和え 漬物 味噌汁	21日 白飯 白身魚フライ 鶏と野菜のトマト煮 大根の和風サラダ フルーツ缶 野菜ブイヨンスープ	22日 白飯 鶏肉はちみつ焼き ちくわ炒め カニカマの和え物 漬物 味噌汁	
23日 白飯 ますの西京焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	24日 白飯 ケチャップライス タンドリーチキン ポテトチーズ焼き 杏仁フルーツミックス 漬物 コンソメスープ	25日 白飯 赤魚の塩麹焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 漬物 味噌汁	26日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ジャーマンポテト もやしとカニカマサラダ 漬物 味噌汁	27日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 白菜柚子風味和え 漬物 味噌汁	28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	29日 白飯 かれいの西京焼き じゃが芋甘煮 ブロックリーカニカマサラダ 漬物 すまし汁	
30日 白飯 豚肉塩麹焼き 大根ごま油炒め もやしの和え物 漬物 味噌汁	31日 白飯 赤魚の粕漬け じゃが芋炒め 竹輪サラダ 漬物 年越しそば汁	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。			
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