









献立表 朝食						2019年1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>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 ほきの煮付け もやしA-ソテー 黒豆&きんとん風 味噌汁	2日 白飯 松風焼き 青梗菜と揚げの煮物 昆布巻き&赤じゃこ 味噌汁	3日 白飯 肉団子の甘酢煮 じゃが芋醤油炒め 子和え 味噌汁	4日 白飯 生揚げ生姜煮 ピーマンと竹の子炒め 厚焼玉子 味噌汁	5日 白飯 ネギ入玉子焼 ひじき入雷豆腐 たいみそ 味噌汁
6日 白飯 はんぺんの田楽みそかけ 薩摩芋金平 金時豆 味噌汁	7日 白飯 ししゃも 鶏とごぼうの味噌炒め 桜しぐれ 味噌汁	8日 白飯 スクランブルエッグ 茄子田楽 白じゃこ 味噌汁	9日 白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋和風炒め たいみそ 味噌汁	10日 白飯 生揚げの生姜煮 大根金平 三色豆 味噌汁	11日 白飯 さばの西京焼き 菜の花の玉子とし 梅ザーサイ 味噌汁	12日 白飯 ポイルソーセージ きのこ塩炒め しその実昆布 味噌汁	
13日 白飯 ほきの煮付け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁	14日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしソテー 赤じゃこ 味噌汁	15日 白飯 かれいの塩麹焼き ピーマン金平 磯わかめ 味噌汁	16日 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 味噌汁	17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	18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	19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	
20日 白飯 肉じゃが 大根のごま炒め 金時豆 味噌汁	21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	22日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウインナーときのこソテー 子和え 味噌汁	23日 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め 桜しぐれ 味噌汁	24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	25日 白飯 明太スクランブル 卵の花 たいみそ 味噌汁	26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	
27日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 梅ザーサイ 味噌汁	28日 白飯 さばの塩焼き 大根ごま油炒め 三色豆 味噌汁	29日 白飯 豆腐の白だしあん ピーマン金平 小女子 味噌汁	30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	31日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 磯わかめ 味噌汁	<p>★あけましておめでとうございます。★ 2019年も美味しい食事を提供出来るよう に精進致します。フレアサービスを宜 しくお願い致します。</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	

献立表 昼食							2019年1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 かれいの塩麹焼き うま煮 生酢 漬物 味噌汁	2日 白飯 シチュー マカロニとウィンナーソテー 海藻胡瓜サラダ フルーツ缶 野菜フイコンスープ	3日 白飯 天麩羅盛合せ 白菜と麩の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	4日 白飯 鶏肉生姜焼き キャベツと桜海老の Pasta 大根サラダ 漬物 味噌汁	5日 白飯 たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 白菜柚子胡椒和え 漬物 味噌汁		
6日 白飯 鶏肉のはちみつ煮 なすの香風炒め 大根和風サラダ 漬物 味噌汁	7日 白飯 鯖のミルク味噌煮 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁	8日 白飯 豚肉カルピ炒め 里芋の煮物 もやしとの和え物 漬物 三平汁	9日 白飯 カレイの煮付け キャベツとワカメおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 味噌汁	10日 白飯 ほぎの粕漬け 里芋の煮物 白菜のごま和え 漬物 味噌汁	11日 白飯 鶏肉黒こしょう焼き 大根ごま油炒め キャベツとツナのサラダ 漬物 味噌汁	12日 白飯 鮭の竜田揚げ 小松菜の煮浸し 白菜の和え物 漬物 すまし汁			
13日 白飯 肉豆腐 茄子田菜 枝豆サラダ 漬物 味噌汁	14日 ごま塩ご飯 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	15日 白飯 黒酢チキン南蛮 しらす竹の子炒め もずくおくらとの和え物 漬物 味噌汁	16日 白飯 ますのミルク味噌煮 もやしの炒め物 ブロックリーカンカマサラダ 漬物 味噌汁	17日 白飯 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	18日 白飯 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	19日 白飯 豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい もやしのお浸し 漬物 味噌汁			
20日 白飯 赤魚の塩からあげ 竹の子おかか炒め 薩摩芋の胡麻和え 漬物 味噌汁	21日 白飯 焼き餃子 白菜と人参のツナ炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 中華スープ	22日 白飯 ほぎ塩焼き じゃが芋マヨカレー焼き ほうれん草なめたけ和え 漬物 味噌汁	23日 白飯 豚肉醤油麹焼き 白菜の中華炒め もやし甘酢和え 漬物 味噌汁	24日 白飯 あじのパン粉焼き ふろふき大根 玉子サラダ 漬物 味噌汁	25日 白飯 豚シンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁	26日 白飯 かれいの煮付け なすの香風炒め 白菜柚子胡椒和え 漬物 味噌汁			
27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	28日 白飯 ほぎ粕漬け 薩摩芋金平 ブロックリーツナサラダ 漬物 そば汁	29日 白飯 チキンカレー もやしソテー フルーツ缶 漬物 コンソメスープ	30日 白飯 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	31日 菜飯 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	<p>★1月11日は鏡開きです。★ フレアサービスでは、いもちちを使用し てお汁粉風を付合わせて提供致します。 是非お楽しみにしてください。</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	

献立表 夕食							2019年1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>1月</p>			<p>1日 わかめご飯</p> <p>鶏肉黒こしょう焼き</p> <p>ビーフン炒め 菜の花の和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>2日 白飯</p> <p>ますの粕漬け</p> <p>卵の花 キャベツとツナのサラダ 漬物 豚汁</p>	<p>3日 白飯</p> <p>豚肉の照焼き</p> <p>もやしとニラの中華炒め 枝豆サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>4日 白飯</p> <p>鮭のポテトマヨネーズ焼き</p> <p>白菜甘酢炒め 菜の花の和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>5日 白飯</p> <p>鶏肉塩麹焼き</p> <p>もやしソテー もずくおからの和え物 漬物 味噌汁</p>		
<p>6日 白飯</p> <p>かれないの粕漬け</p> <p>青梗菜と人参の炒め煮 キャベツと水菜のサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>7日 十五穀米</p> <p>ポークカレー</p> <p>いんげんとハムのソテー フルーツ缶 漬物 野菜ブイヨンスープ</p>	<p>8日 白飯</p> <p>赤魚の竜田香味ソース</p> <p>キャベツハム炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>9日 白飯</p> <p>鶏肉赤味噌ごま焼き</p> <p>ふきの煮物 菜の花あさり和え 漬物 味噌汁</p>	<p>10日 白飯</p> <p>白身魚フライ</p> <p>じゃが芋と昆布煮 インゲンとえ 漬物 味噌汁</p>	<p>11日 白飯</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>水餃子 マカロニサラダ 漬物 中華スープ</p>	<p>12日 白飯</p> <p>豚蒲焼き風</p> <p>ひじき入雷豆腐 菜の花コーンサラダ 漬物 味噌汁</p>			
<p>13日 白飯</p> <p>鯖の甘酢野菜あんかけ</p> <p>鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁</p>	<p>14日 白飯</p> <p>ポークチャップ</p> <p>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</p>	<p>15日 白飯</p> <p>鯖の西京胡麻風味焼き</p> <p>じゃが芋カレー炒め 玉子サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>16日 白飯</p> <p>豚肉塩麹焼き</p> <p>なすの揚げだし煮 玉葱サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>17日 白飯</p> <p>赤魚の粕漬け</p> <p>薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 そうめん汁</p>	<p>18日 白飯</p> <p>メンチカツ</p> <p>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</p>	<p>19日 白飯</p> <p>かれないの塩麹焼き</p> <p>水菜肉豆腐卵とじ 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁</p>			
<p>20日 白飯</p> <p>鶏肉の味噌煮</p> <p>ピーマン金平 竹輪サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>21日 白飯</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>大根と豆がんもの煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>22日 白飯</p> <p>鶏団子おろしソース</p> <p>にらの卵とじ カリフラワーじゃこサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>23日 白飯</p> <p>ますの粕漬け</p> <p>大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 漬物 味噌汁</p>	<p>24日 白飯</p> <p>鶏肉黒こしょう焼き</p> <p>ふきの煮付け インゲンとえ 漬物 すまし汁</p>	<p>25日 ピラフ</p> <p>たらのムニエル</p> <p>キャベツの炒め物 大根の和風サラダ フルーツ缶 コンソメスープ</p>	<p>26日 白飯</p> <p>豚肉の西京焼き</p> <p>青梗菜と人参の炒め煮 玉葱サラダ 漬物 味噌汁</p>			
<p>27日 白飯</p> <p>ますの塩麹焼き</p> <p>白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>28日 白飯</p> <p>鶏肉のマヨ焼き</p> <p>キャベツとわかめのポン酢炒め 小松菜の和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>29日 白飯</p> <p>赤魚の西京焼き</p> <p>なすの煮浸し 大根サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>30日 白飯</p> <p>醤油ごま風味ハンバーグ</p> <p>菜の花の玉子とじ カニカマの和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>31日 白飯</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>ビーフン炒め 白菜のお浸し 漬物 味噌汁</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		