

日曜日		月曜日		献立表 夕食		水曜日		木曜日		2019年1月			
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日			
 <p>はなやか御膳 夕食</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 ありますのでご了承ください。					
													
新年あけましておめでとうございます！ 昨年は大変お世話になりました。 今年はよりよいお食事を届けられるように取 り組んでいきたいと思ひます。 本年もよろしくお願ひ致します。		1日 ★わかめご飯★ そいの揚げ煮 肉しゅうまい ビーフン炒め 寿高野煮 菜の花の和え物 松前漬け 味噌汁 688kcal		2日 白飯 たららのムニエル 鶏すき焼き 卵の花 中華風肉団子 キャベツツナサラダ 水まんじゅう 豚汁 751kcal		3日 白飯 チンジャオロース メバルの煮付け もやしとニラの中華炒め 茄子の田楽味噌 枝豆サラダ 大根味噌漬け 味噌汁 661kcal		4日 白飯 鮭の塩焼 フライドチキン 白菜甘酢炒め さつま芋のいとこ煮 菜の花の和え物 黄桃のシロップ漬け 味噌汁 683kcal		5日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩麹焼 もやしソテー 金平ごぼう もすくとオクラ和え しその実昆布 味噌汁 696kcal			
		6日 白飯 アジフライ 鶏肉の照焼 青梗菜炒め 南瓜いとこ煮 キャベツサラダ たくあん漬け 味噌汁 809kcal		7日 ★ゆかりごはん★ 豚肉の焼き肉風 ますの塩焼 いんげんソテー わかめと白ネギ煮 白菜コーン和え 青かっぱ漬け 野菜フイヨンスープ 640kcal		8日 白飯 赤魚の竜田香味ソース 豚シンギスカン キャベツハム炒め 里芋の揚げ出し フロッコリーツナサラダ 大根桜漬け 味噌汁 681kcal		9日 白飯 名古屋風手羽先 さばの塩焼き ぶきの煮物 かんぴょう煮 菜の花あさり和え 赤かっぱ漬け 味噌汁 719kcal		10日 白飯 鱈・南瓜フライ 豚肉ステーキ じゃが芋昆布煮 おかずぜんまい いんげん竹輪和え 三色豆 味噌汁 751kcal		11日 白飯 おろしソースチキン 水餃子 大根煮 薩摩芋いとこ煮 マカロニサラダ 桜大根漬け 中華スープ 味噌汁 695kcal	
13日 白飯 ポークチャップ かれいの竜田焼 ごぼうの味噌炒め つぶし薩摩芋 小松菜ツナ和え 赤かっぱ漬け 味噌汁 717kcal		14日 ★わかめごはん★ ぶり大根 豚ヒレカツ 菜の花スパゲティ 揚げ茄子おろし和え キャベツサラダ みかん砂糖漬け 中華スープ 696kcal		15日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 鯖西京ごま風味焼 じゃが芋の昆布煮 がんも煮 玉子サラダ ミニピンク餅 味噌汁 765kcal		16日 白飯 さんま塩焼 鶏肉の南部焼 なすのだし煮 里芋の煮物 玉葱と水菜のサラダ 大根桜漬け 味噌汁 769kcal		17日 白飯 鶏肉のラタトゥーソース にしんの塩焼 薩摩芋炒め わかめの煮浸し 白菜のお浸し 水まんじゅう そつめん汁 795kcal		18日 白飯 たらのカレームニエル 豚肉の塩麹焼 スパゲティソテー 子とえ キャベツツナサラダ ダイス黄桃砂糖漬け 味噌汁 795kcal		19日 白飯 天麩羅【えび・南瓜・蓮根】 かにシューマイ 水菜と肉豆腐卵とし がんもと人参煮 海草フロッコリーツナ 大根桜漬け 味噌汁 726kcal	
20日 白飯 かれいの照焼き ミートボールマト煮 ビーマン金平 野菜の中華炒め 白菜のゆずサラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁 732kcal		21日 白飯 油淋鶏（ユーリンチー） たらのおろしソース 大根と豆がんと煮物 茄子田楽 マカロニサラダ 磯わかめ 味噌汁 795kcal		22日 白飯 あじの南蛮漬け 焼き餃子 にらの卵とし ひじき炒め煮 肉だんご カリフラワーじゃこサラダ マンゴーの砂糖漬け 味噌汁 663kcal		23日 白飯 豚肉のかば焼 さばの漬け焼き 大豆味噌炒め 肉だんご 青梗菜の中華和え つぼ漬け 味噌汁 775kcal		24日 白飯 ますの味噌煮 鶏肉の塩唐揚げ ぶきの煮付け 和風スパゲティ いんげんのサラダ 青かっぱ漬け すまし汁 746kcal		25日 ★ピラフ★ ハンバーグ 五目巾着煮 キャベツ炒め 里芋ひじき煮 大根和風サラダ みかん砂糖漬け コンソメスープ 672kcal		26日 白飯 さばのみりん焼 豚肉の西京焼 青梗菜炒め煮 わかめの煮物 玉葱サラダ ミニごま団子 味噌汁 714kcal	
27日 白飯 手羽大根 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 大根桜漬け 味噌汁 688kcal		28日 白飯 あじのパン粉焼 おろしハンバーグ キャベツボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜の和え物 三色豆 味噌汁 735kcal		29日 白飯 鶏肉のアーモンド焼 たらのおろし漬け なすの煮びたし こなご 大根サラダ パインのシロップ漬け 味噌汁 761kcal		30日 白飯 ほっけの煮付け チキンのミートソースかけ 菜の花の卵とし 粉ふき芋カレー風味 カニカマサラダ ミニよもぎ餅 味噌汁 697kcal		31日 ★菜めしごはん★ 鶏のから揚げ甘酢あん さばの塩焼 ビーフン炒め ベビーホタテ照焼 白菜のお浸し 磯わかめ 味噌汁 695kcal					

お米は北海道なつほしを使用しております。

株式会社フレアサービス

御注文お待ちしております！