

献立表 朝食

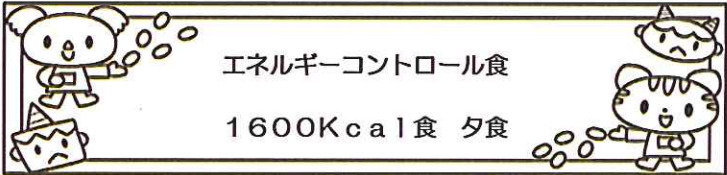




2019年2月

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>	
 <p>★2月です★ 2019年も1カ月があっという間に終わり、2月に入りました。 2月は、「立春」です。「春の気配を感じられる日」という意味です。 暦上では、春になります。北海道はまだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春を感じられたら 良いですね。</p>					1日 白飯	2日 白飯
					たらの塩麹焼き ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁	豆腐胡麻味噌がけ ふき金平 黒豆 味噌汁
3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯
オムレツ 和風スパゲティ 納豆 味噌汁	高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 赤じゃこ 味噌汁	たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 味噌汁	大豆入りオムレツ 青梗菜と桜海老の中華煮 白じゃこ 味噌汁	肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 味噌汁	生揚げの胡麻味噌煮 ほうれん草の炒め物 鉄分強化ふりかけ 味噌汁	ネギしらす玉子焼き ビーフン炒め 昆布佃煮 味噌汁
10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯
はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋炒め うぐいす豆 味噌汁	ししゃも 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 味噌汁	高野豆腐の玉子とじ 茄子田楽 梅ザーサイ 味噌汁	肉団子の和風煮 白菜とハムの炒め物 たいみそ 味噌汁	生揚げの生姜煮 ちくわ炒め 金時豆 味噌汁	さばの塩焼き 菜の花の玉子とじ 金平れんこん 味噌汁	ポイルソーセージ いんげんベーコンソテー 小女子 味噌汁
17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯
ほき粕漬け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁	とん平風玉子焼き もやしソテー 鉄分強化ふりかけ 味噌汁	かれのい西京焼き ピーマン金平 しその実昆布 味噌汁	高野豆腐の治部煮風 小松菜のソテー 厚焼玉子 味噌汁	オムレツ キャベツしらす炒め かに風味サラダ 味噌汁	五目巾着煮 もやしとベーコンソテー 小女子 味噌汁	かれのい塩麹焼き 白菜と揚げの炒め物 金平れんこん 味噌汁
24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯		
炒り卵 大根ごま油炒め たいみそ 味噌汁	肉じゃが きのご塩炒め しその実昆布 味噌汁	生揚げすき焼き風 小松菜のごま炒め 白じゃこ 味噌汁	たらの西京焼き 南瓜の煮付け 桜しぐれ 味噌汁	はんぺん肉味噌あんかけ 青梗菜とツナ炒め 白和え 味噌汁		
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					2019年2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>	
 <p>★2月14日★ バレンタインです。 バレンタインケーキを提供致します。 わずかですが、バレンタインを感じて頂きたいです。</p>					<p>1日 白飯 赤魚の西京焼き 卵の花 胡瓜マカロニサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>2日 白飯 豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁</p>
<p>3日 白飯 さばの粕漬け キャベツと春雨の塩炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 味噌汁</p>	<p>4日 白飯 鶏肉生姜焼き 大根の煮物 もやしのナムル 漬物 味噌汁</p>	<p>5日 白飯 かれいの西京焼き キャベツ揚げの煮物 小松菜のお浸し 漬物 味噌汁</p>	<p>6日 白飯 豚肉ネギ塩炒め 芋としめじのカレー炒め 大根と胡瓜のサラダ 漬物 コンソメスープ</p>	<p>7日 白飯 赤魚の煮付け 青梗菜とひき肉の炒め物 枝豆サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>8日 白飯 おろしソースチキン キャベツとわかめのポン酢炒め カニカマの和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>9日 炊き込みご飯 たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 白菜の和え物 漬物 味噌汁</p>
<p>10日 白飯 鶏肉のはちみつ煮 なすの香風炒め キャベツと水菜のサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>11日 白飯 かれいの粕漬け ごぼう時雨煮 かに風味サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>12日 ゆかりご飯 豚肉カルピ炒め ポテトチーズ焼き もやしの和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>13日 白飯 鯖の味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>14日 白飯 かれいの西京焼き 金平ごぼう バレンタインケーキ 漬物 味噌汁</p>	<p>15日 白飯 鶏肉赤味噌胡麻焼き 竹の子おおか炒め もやし和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>16日 白飯 鮭ザンギ かんぴょう煮 フルーツ缶 漬物 味噌汁</p>
<p>17日 白飯 肉豆腐 ふろふき大根 マカロニサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>18日 白飯 赤魚の竜田焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁</p>	<p>19日 白飯 豚かば焼風 キャベツしらす炒め もずくおからの三杯酢 漬物 味噌汁</p>	<p>20日 白飯 ますのミルク味噌煮 もやしの炒め物 ブロッコリーツナサラダ 漬物 そうめん汁</p>	<p>21日 白飯 チキンカレー 和風スパゲティ フルーツ缶 漬物 野菜フイヨンスープ</p>	<p>22日 白飯 たらのおろしソースかけ 春雨としなちく炒め ほうれん草なめたけ和え 漬物 味噌汁</p>	<p>23日 白飯 豚肉甘辛煮 さくらしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 味噌汁</p>
<p>24日 白飯 赤魚の塩唐揚げ 竹の子おおか炒め 薩摩芋ごま和え フルーツ缶 味噌汁</p>	<p>25日 白飯 春巻き 白菜の白だし煮 ほうれん草とハムの和え物 漬物 中華スープ</p>	<p>26日 白飯 ほぎの塩麴焼き なすの揚げだし煮 枝豆サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>27日 白飯 豚肉の照焼き キャベツとワカメポン酢炒め 胡瓜の三杯酢 漬物 すまし汁</p>	<p>28日 白飯 ますの塩麴焼き 竹の子おおか炒め 南瓜サラダ 漬物 豚汁</p>		
<p>お米は北海道ななつぼしを使用しております。</p>					<p>株式会社フレアサービス</p>	

献立表 夕食

2019年2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>★2月3日★</p> <p>2月3日は節分のため、夕食に甘納豆の提供予定です。</p>					<p>1日 白飯</p> <p>鶏照焼き ごぼう時雨煮 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁</p>	<p>2日 白飯</p> <p>かれのいカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーエビサラダ 漬物 すまし汁</p>
<p>3日 白飯</p> <p>豚肉の西京焼き 白菜と麩の煮物 小松菜の辛子和え 甘納豆 味噌汁</p>	<p>4日 白飯</p> <p>赤魚の塩焼き じゃが芋炒め キャベツとツナのサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>5日 白飯</p> <p>鶏肉のステーキ 菜の花スパゲティ カリフラワーじゃこサラダ 漬物 さつま汁</p>	<p>6日 白飯</p> <p>さばの塩麹焼き いり鶏 キャベツと水菜のサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>7日 白飯</p> <p>豚肉醤油麹焼き もやしソテー 南瓜の胡麻和え 漬物 味噌汁</p>	<p>8日 白飯</p> <p>鮭のポテトマヨネーズ焼き 白菜と春雨の炒め煮 菜の花のお浸し 漬物 味噌汁</p>	<p>9日 白飯</p> <p>照り鶏団子 きのご塩炒め 胡瓜マカロニサラダ 漬物 味噌汁</p>
<p>10日 白飯</p> <p>さばの塩焼き 小松菜の煮浸し いんげん和え 漬物 味噌汁</p>	<p>11日 十五穀ご飯</p> <p>ポークカレー ピーマンと竹の子炒め 白菜とコーンの和え物 漬物 野菜ブイヨンスープ</p>	<p>12日 白飯</p> <p>赤魚の竜田香味ソース キャベツとわかめおかつ炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>13日 白飯</p> <p>鶏肉梅焼き 五目煮豆 菜の花辛子和え 漬物 味噌汁</p>	<p>14日 白飯</p> <p>白身魚フライ 大根の煮物 明太ポテサラ 漬物 味噌汁</p>	<p>15日 白飯</p> <p>麻婆豆腐 白菜甘酢炒め ほうれん草とハムの和え物 漬物 中華スープ</p>	<p>16日 白飯</p> <p>豚肉醤油麹焼き キャベツ炒め 玉葱サラダ 漬物 三平汁</p>
<p>17日 白飯</p> <p>かれのい甘酢野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め いんげん和え 漬物 味噌汁</p>	<p>18日 白飯</p> <p>ポークチャップ 菜の花スパゲティ 白菜とコーンの和え物 フルーツ缶 コンソメスープ</p>	<p>19日 白飯</p> <p>ほっけの塩焼き ビーフン炒め 玉子サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>20日 白飯</p> <p>鶏肉黒こしょう焼き じゃが芋と昆布煮 カニカマの和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>21日 白飯</p> <p>さばのおろし煮 ウイナー野菜炒め 白菜のお浸し 漬物 味噌汁</p>	<p>22日 白飯</p> <p>メンチカツ いんげんとハムのソテー キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 味噌汁</p>	<p>23日 白飯</p> <p>ますの西京焼き なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁</p>
<p>24日 白飯</p> <p>鶏肉の生姜焼き 卵の花 キャベツツナサラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>25日 白飯</p> <p>かれのい照焼き 金平ごぼう 菜の花あさりと和え 漬物 味噌汁</p>	<p>26日 ごま塩ご飯</p> <p>鶏つくねの白だし煮 じゃが芋醤油麹炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁</p>	<p>27日 白飯</p> <p>さばの粕漬け 薩摩芋と昆布煮 白菜と春菊の和え物 漬物 味噌汁</p>	<p>28日 白飯</p> <p>鶏肉のごま味噌焼き ふき炒め インゲン和え 漬物 味噌汁</p>		
<p>お米は北海道ななつほしを使用しております。</p>						<p>株式会社フレアサービス</p>