


献立表 朝食							2019年3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 明太スクランブル ごぼう時雨煮 納豆 味噌汁	2日 白飯 高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め 金時豆 味噌汁		
3日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 味噌汁	4日 白飯 さばの塩焼き 大根ごま油炒め えのき昆布 味噌汁	5日 白飯 豆腐の和風きのこリソ もやしとベーコンソテー 赤じゃこ 味噌汁	6日 白飯 北海道玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め 三色豆 味噌汁	7日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 昆布佃煮 味噌汁	8日 白飯 たらの塩麹焼き 大豆の五目煮 しその実昆布 味噌汁	9日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 黒豆 味噌汁		
10日 白飯 オムレツ ひじき大豆煮 小女子 味噌汁	11日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 白じゃこ 味噌汁	12日 白飯 ほきの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 味噌汁	13日 白飯 キャロットオムレツ 青梗菜とひき肉の炒め物 筍土佐煮 味噌汁	14日 白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め 昆布佃煮 味噌汁	15日 白飯 生揚げの生姜煮 なすの揚げ出し おかかふりかけ 味噌汁	16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		
17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	18日 白飯 ししゃも 五目煮豆 桜しぐれ 味噌汁	19日 白飯 炒り玉子 茄子田楽 磯わかめ 味噌汁	20日 白飯 肉団子の和風煮 ふき炒め たいみそ 味噌汁	21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	22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	23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		
24日 白飯 ほき粕漬け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁	25日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 納豆 味噌汁	26日 白飯 かれいの塩麹焼き ピーマン金平 しその実昆布 味噌汁	27日 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 味噌汁	28日 白飯 オムレツ ウインナーときのこソテー カニ風味サラダ 味噌汁	29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	30日 白飯 かれいの照り焼き 白菜と麩の煮物 金平れんこん 味噌汁		
31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	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3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 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 ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 漬物 味噌汁	2日 白飯 赤魚の煮付け 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 漬物 味噌汁	
3日★ひな祭り★ 散らし寿司 豚肉照焼き キャベツしらす炒め もやしの和え物 漬物 味噌汁	4日 白飯 ほきの南部焼き 菜の花の玉子とし インゲン和え 漬物 味噌汁	5日 十五穀ご飯 シーフードカレー マカロニソテー ブロッコリーツナサラダ 漬物 コンソメスープ	6日 白飯 銀鮭の塩焼き 切干大根 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	7日 白飯 若鶏から揚げ～甘酢だれ～ 青梗菜と桜海老の中華煮 菜の花アーモンド和え 漬物 味噌汁	8日 白飯 赤魚の粕漬け 卵の花 キャベツと水菜のサラダ 漬物 味噌汁	9日 白飯 豚すき焼き もやしソテー ポテトサラダ 漬物 味噌汁	
10日 白飯 さばみりん漬け 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	11日 白飯 鶏肉生姜焼き 大根ごま油炒め もやしのナムル 漬物 味噌汁	12日 白飯 かれいの竜田焼き 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	13日 白飯 鶏肉はちみつ焼き キャベツツナ炒め 南瓜のごま和え フルーツ缶 味噌汁	14日 白飯 赤魚の味噌煮 豚肉と野菜塩麹炒め 枝豆サラダ 漬物 味噌汁	15日 白飯 鶏肉のステーキ キャベツしらす炒め カニカマの和え物 フルーツ缶 中華スープ	16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	
17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	18日 白飯 かれいの西京焼き 青菜入り春雨炒め かに風味サラダ 漬物 すまし汁	19日 白飯 豚肉カルビ炒め 芋としめじのカレー炒め いんげん和え 漬物 味噌汁	20日 白飯 ますの煮付け キャベツとわかめおかか炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 味噌汁	21日 白飯 かれいの粕漬け 人参の甘煮 白菜の胡麻和え フルーツ缶 味噌汁	22日 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	23日 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	
24日 白飯 肉豆腐 茄子田楽 玉子サラダ 漬物 味噌汁	25日 ゆかりご飯 鯖の唐揚げ風 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	26日 白飯 黒酢チキン南蛮 しらすだけの炒め モズクオクラの酢の物 漬物 味噌汁	27日 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	28日 白飯 豚かば焼風 キャベツと春雨の塩炒め インゲン和え 漬物 味噌汁	29日 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	30日 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	
31日 白飯 ほきの唐揚げ もやしとにらの中華炒め 南瓜ごま和え フルーツ缶 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ほ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3月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	1日	2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 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 ますのムニエル キャベツ炒め 大根の和風サラダ フルーツ缶 味噌汁	2日 白飯 タンドリーポーク 青梗菜と人参の炒め煮 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	8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	9日 白飯 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					
3日 白飯 鮭の生姜焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 漬物 うどん汁	4日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 赤板の和え物 漬物 味噌汁	5日 白飯 赤魚の西京焼き 薩摩芋炒め カニ風味サラダ 漬物 味噌汁	6日 白飯 和風おろしハンバーグ 芋としめじのカレー炒め きゅうりの三杯酢 漬物 味噌汁	7日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 白菜の和え物 漬物 味噌汁	10日 白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 玉葱サラダ 漬物 味噌汁	11日 わかめご飯 あじのパン粉焼き じゃが芋炒め 竹輪サラダ 漬物 味噌汁	12日 白飯 豚肉のおろしソース 菜の花スパゲティ カリフラワーじゃこサラダ 漬物 味噌汁	13日 白飯 ますの西京焼き 水菜豆腐卵とし 白菜和え物 漬物 味噌汁	14日 白飯 豚肉の照焼き もやしの炒め物 菜の花の酢の物 漬物 味噌汁	15日 白飯 あじのアーモンド焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草の和え物 漬物 味噌汁	16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		
17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	18日 白飯 チキンカレー 肉しゅうまい フルーツ缶 漬物 野菜パイオンスープ	19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	20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	21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	22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	23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	24日 白飯 かれのい甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 菜の花のあさり和え 漬物 味噌汁	25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	26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	27日 白飯 鶏肉生姜焼き じゃが芋醤油炒め 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	28日 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	29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	30日 白飯 ますの粕漬け なす煮びたし 海藻ブロッコリー 漬物 味噌汁
31日 白飯 鶏肉の味噌煮 ちくわ炒め 大根サラダ 漬物 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。										
お米は北海道なつほしを使用しております。							株式会社フレアサービス						