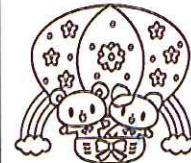


2018年12月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。	配食のお問い合わせ先: フリーダイヤル 0120-39-8981 受付時間: 10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)	はなやか御膳	ハンバーグ和風あんかけ 卵巣のとろろ サツマイモの煮物 大根サラダ マンゴーのシロップ漬け 味噌汁 683kcal	白飯 白飯 白飯 白飯 白飯 白飯 白飯	1日 白飯 白飯 白飯 白飯 白飯 白飯 白飯	2日 白飯 白飯 白飯 白飯 白飯 白飯 白飯
3日 白飯 手羽のから揚げ メバルの煮付け 白菜の煮浸し 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ ★白桃缶・寒天★ うどん汁 813kcal	4日 白飯 あじのパン粉焼 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 金平ごぼう 小松菜の和え物 赤かっぱ漬け 味噌汁 738kcal	5日 白飯 鶏肉のカレー風味焼 たらの粕漬け 薩摩芋炒め 高野豆腐煮 カニ風味サラダ みかんのシロップ漬け 味噌汁 741kcal	6日 ★菜めしごはん★ 赤魚の西京焼き ミニハンバーグミートソースかけ 芋のカレー炒め ひじき大豆煮 胡瓜三杯酢 ミニごま団子 味噌汁 730kcal	7日 白飯 豚キムチ炒め 鶏の味噌煮 ピーフン炒め 桜シユーマイ 白菜の和え物 青かっぱ漬け 味噌汁 725kcal	8日 白飯 しまほっけの塩焼 豚しゃぶしゃぶ なすの揚げ出し煮 大根の田楽 小松菜のツナ和え しば漬け 味噌汁 718kcal	9日 白飯 鶏肉アーモンド焼 かれいの粕漬け 里芋の煮物 竹の子の土佐煮 ブロッコリーサラダ 金時豆 すまし汁 736kcal
10日 白飯 鯖の味噌煮 鶏団子の照り焼き 大根昆布煮 ひじき大豆煮 玉葱サラダ つぼ漬け 味噌汁 743kcal	11日 ★わかめごはん★ 白飯 にしんの塩焼 黒酢チキン南蛮 じゃが芋炒め おかののしつとり煮 白菜竹輪サラダ 磯わかめ 味噌汁 744kcal	12日 白飯 そいの揚げ煮 肉シユーマイ 菜の花スパゲティ 里芋煮 カリフラワーじゃこサラダ こなご 味噌汁 705kcal	13日 白飯 尾付赤魚のムニエル 鶏すき焼き 水菜と豆腐の卵とじ 肉団子のチリソース 白菜のサラダ 水まんじゅう 味噌汁 749kcal	14日 白飯 チンジャオロース メバルの煮付け もやし炒め 茄子の田楽味噌 菜の花の三杯酢 ★ブチシュー★ 味噌汁 692kcal	15日 白飯 鮭の塩焼 鶏肉の南部焼き 白菜甘酢炒め さつま芋のいとこ煮 ポテトサラダ 黄桃のシロップ漬け 味噌汁 756kcal	16日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩麹焼 ひじき入畠豆腐 粉ふき芋カレー風味 胡瓜マクロニサラダ しば漬け 味噌汁 725kcal
17日 白飯 アジフライタルタルソース 鶏肉の赤味噌胡麻焼き 青梗菜の炒め煮 南瓜いとこ煮 水菜サラダ 華大根漬け 味噌汁 745kcal	18日 白飯 ★ゆかりごはん★ 白飯 豚肉の焼き肉風 ますの塩焼 スパゲティソテー わかめと白ネギ煮 白菜コンーンサラダ ミニごま団子 野菜ブイヨンスープ 732kcal	19日 白飯 鯖の竜田香味ソース ジンギスカン 小松菜煮浸し 里芋の揚げ出し 大根サラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁 738kcal	20日 白飯 名古屋風手羽先 にしんの塩焼 ミニパンネ じゃが明太バター もやしサラダ マンゴーの砂糖漬け 石狩汁 849kcal	21日 白飯 鰯・南瓜フライ 豚肉ステーキ 茄子の揚げ出し煮 子和え カリフラワーと枝豆サラダ 三色豆 味噌汁 770kcal	22日 白飯 おろしソースチキン 水餃子 大根煮 南瓜いとこ煮 ほうれん草のお浸し フルーツ寒天 中華スープ 741kcal	23日 白飯 たらザンギ 蒸し鶏のごまダレ キャベツ炒め 高野豆腐煮 カニカマ和え ミニよもぎ餅 味噌汁 702kcal
24日 白飯 ポークチャップ かれいの竜田野菜あんかけ ごぼうの味噌炒め つぶし薩摩芋 菜の花和え 生パイン 味噌汁 730kcal	25日 白飯 ぶり大根 豚ヒレカツ キャベツと桜海老のスパゲティ 揚げ茄子おろし和え カリフラワーと枝豆サラダ マンゴーの砂糖漬け コンソメスープ 737kcal	26日 白飯 カレー煮込みハンバーグ 鯖西京ごま風味焼 春雨炒め がんも煮 白菜コンーン和え 赤かっぱ漬け 味噌汁 738kcal	27日 白飯 さんま塩焼 鶏肉の照り焼き じゃが芋の醤油麹炒め わかめの煮物 菜の花の和え物 赤じやこ 味噌汁 728kcal	28日 白飯 鶏肉のラタトゥ-ユース にしんの塩焼 薩摩芋炒め 大根煮 白菜のお浸し 華大根漬け 味噌汁 715kcal	29日 白飯 ★ごま塩ごはん★ 鮭のカレームニエル 豚肉の醤油麹焼き 小松菜炒め 子和え カリフラワー枝豆サラダ しその実昆布 味噌汁 701kcal	30日 白飯 天麩羅盛り合わせ ますの粕漬け なすの煮浸し 角揚げ煮 海草ブロッコリーサラダ 梅酢大根漬け 味噌汁 719kcal
31日 白飯 かれいの照焼き 鶏肉の味噌煮 小松菜のちくわ炒め 野菜の中華炒め 大根サラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁 754kcal			お弁当例です			
お米は北海道ななつぼしを使用しております。						



お弁当例です



御注文お待ちしております



株式会社フレアサービス