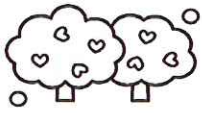






献立表 朝食						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 エネルギーコントロール食 1600Kcal食 朝食			配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-20-8981 受付時間：10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)		仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。  株式会社フレアサービス からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。	
 4月	1日 白飯 炒り卵 ふきの煮付け 三色豆	2日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 インゲンとハムのソテー 小女子	3日 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め たいみそ	4日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め うぐいす豆	5日 白飯 明太スクランブル いり鶏 納豆	6日 白飯 高野豆腐煮 ウイナー野菜炒め 子和え
7日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 小女子	8日 白飯 さばの塩焼き 大根の煮物 金時豆	9日 白飯 鶏つくねの白だし煮 もやしソテー 赤じゃこ	10日 白飯 北海道卵焼き 青梗菜とひき肉の炒め物 三色豆	11日 白飯 和風麻婆 ソーセイジ野菜炒め 昆布佃煮	12日 白飯 たらの塩麴焼き 大豆の五目煮 桜しぐれ	13日 白飯 豆腐の胡麻味噌かけ ふき金平 しその実昆布
14日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ えのき昆布	15日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 磯わかめ	16日 白飯 ほきの煮付け もやしとベーコンソテー 黒豆	17日 白飯 キャロットオムレツ 青梗菜と揚げの煮物 白じゃこ	18日 白飯 肉団子甘酢あん じゃが芋醤油麴炒め 鉄強化ふりかけ	19日 白飯 生揚げ生姜煮 ピーマンと竹の子炒め 厚焼き玉子	20日 白飯 ネギ入玉子焼 ひじき入雷豆腐 たいみそ
21日 白飯 はんぺんの田楽みそかけ 薩摩芋金平 金時豆	22日 白飯 ししゃも 鶏とごぼうの味噌炒め 桜しぐれ	23日 白飯 スクランブルエッグ 茄子田楽 白じゃこ	24日 白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋和風炒め たいみそ	25日 白飯 生揚げの生姜煮 大根金平 三色豆	26日 白飯 さばの西京焼き 菜の花の玉子とし 梅ザーサイ	27日 白飯 ポイルソーセイジ きのこと塩炒め しその実昆布
28日 白飯 ほきの煮付け じゃが芋炒め 赤じゃこ	29日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 子あえ	30日 白飯 かれの塩麴焼き ピーマン金平 磯わかめ				
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4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</p> <p>1600Kcal食 昼食</p>				<p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-20-8981</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・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</p>	
 <p>4月</p>		1日 白飯 ハンバーグ 白菜ときくらげの中華炒め ほうれん草とハムの和え物 フルーツ缶	2日 白飯 鯖の唐揚げ風 ビーフン炒め 大根和風サラダ 漬物	◎3日◎ 白飯 豚肉の照り焼き 金平ごぼう もやしの甘酢和え 漬物	◎4日◎ 白飯 赤魚の塩麹焼き 茄子田楽 マカロニサラダ 漬物	5日 白飯 豚ジンギスカン じゃが芋和風炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物	◎6日◎ 白飯 かれのいの煮付け にらの卵とし 薩摩芋のごま和え 漬物
7日 白飯 豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい キャベツとツナのサラダ 漬物	8日 白飯 たらの粕漬け じゃが芋と昆布煮 枝豆サラダ 漬物	9日 白飯 豚肉の西京焼き マカロニとウィンナーのソテー 菜の花コーンサラダ フルーツ缶	10日 ゆかりご飯 銀鮭の塩焼き 大豆と切り干しの味噌炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物	11日 白飯 若鶏から揚げ～甘酢だれ えのきとにらの卵とし きゅうりの和え物 漬物	12日 白飯 赤魚の西京焼き うの花 大根サラダ フルーツ缶	◎13日◎ 白飯 豚すき焼き ピーマンと竹の子炒め ポテトサラダ 漬物	
14日 白飯 さばみりん漬け キャベツと春雨の塩炒め 南瓜サラダ 漬物	◎15日◎ 白飯 鶏肉生姜焼き 大根の煮物 もずくおぐらの和え物 漬物	16日 白飯 さばの粕漬け ビーフン炒め ほうれん草のお浸し 漬物	17日 白飯 鶏肉のクリーム煮 芋としめじのカレー炒め 大根と胡瓜のサラダ 漬物	18日 白飯 赤魚の煮付け 小松菜のソテー 枝豆サラダ 漬物	19日 白飯 タンドリーポーク キャベツと桜海老の Pasta 大根サラダ 漬物	◎20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	
21日 白飯 鶏肉のはちみつ煮 菜の花スパゲティ 大根和風サラダ 漬物	◎22日◎ 白飯 ますのミルク味噌煮 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 漬物	23日 白飯 豚肉カルビ炒め 里芋の煮物 もやしの和え物 漬物	24日 白飯 カレーの煮付け 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	◎25日◎ 白飯 ホキの粕漬け 里芋の煮物 白菜のごま和え 漬物	26日 白飯 バンバンジー風 大根ごま油炒め キャベツのツナのサラダ 漬物	27日 白飯 鮭の竜田揚げ 小松菜の煮浸し 白菜の和え物 漬物	
28日 白飯 肉豆腐 茄子田楽 カリフラワーじゃこサラダ 漬物	◎29日◎ 赤飯 赤魚の塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草のごま和え 漬物	30日 白飯 黒酢チキン南蛮 しらす竹の子の炒め物 もずくおぐらの和え物 漬物	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">◎がついている日は 麦を提供いたします</div> 				

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 夕食

2019年4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</p> <p>1600Kcal食 夕食</p> 			<p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-20-8981</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>4月</p>	◎1日◎ 白飯 あじの塩焼き 金平ごぼう ポテトサラダ 漬物	2日 白飯 照り鶏団子 大豆と切干の味噌炒め 玉葱サラダ フルーツ缶	3日 白飯 ますの粕漬け 白菜と人参の煮びたし 菜の花コーンサラダ 漬物	4日 白飯 豚肉の西京焼き ひじき炒め煮 インゲン和え 漬物	5日 白飯 白身魚フライ 鶏と野菜のトマト煮 大根の和風サラダ フルーツ缶	6日 白飯 鶏肉はちみつ焼き ちくわ炒め カニカマの和え物 漬物	
	8日 白飯 ますの西京焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 漬物	◎9日◎ 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのおかか炒め 赤板の和え物 漬物	10日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し 漬物	11日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 白菜柚子風味和え 漬物	12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	13日 白飯 かれいの西京焼き じゃが芋甘煮 フロッコリーカニカマサラダ 漬物	
	14日 白飯 豚肉塩麹焼き 大根ごま油炒め もやしの和え物 漬物	15日 白飯 あじの塩焼き じゃが芋炒め 竹輪サラダ 漬物	16日 わかめご飯 鶏肉ステーキ 野菜炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物	17日 白飯 カレイの西京焼き 卵の花 キャベツとツナのサラダ 漬物	◎18日◎ 白飯 豚肉の照焼き もやしとニラの中中華炒め 南瓜のごま和え 漬物	19日 白飯 鮭のポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め 菜の花の和え物 漬物	
	21日 白飯 かれいの粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 キャベツと水菜のサラダ 漬物	22日 十五穀米 鶏肉黒こしょう焼き インゲンとハムのソテー フルーツ缶 漬物	23日 白飯 赤魚の竜田香味ソース キャベツハム炒め フロッコリーツナサラダ 漬物	24日 白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き ふきの煮物 菜の花あざり和え 漬物	25日 白飯 白身魚フライ じゃが芋と昆布煮 インゲン和え 漬物	20日 白飯 鶏肉塩麹焼き もやしソテー もずくおぐらの和え物 漬物	
	28日 白飯 鯖の甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜のツナ和え	29日 白飯 ポークチャップ 菜の花スパゲティ キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶	◎30日◎ 白飯 鯖の西京胡麻風味焼き じゃが芋カレー炒め 玉子サラダ 漬物	◎がついている日は 麦を提供いたします			27日 白飯 豚蒲焼き風 ひじき入雷豆腐 菜の花コーンサラダ 漬物
							

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