

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	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。			
			1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯		
			鶏肉の唐揚げ 赤魚の煮付け 金平ごぼう 肉シューマイ ポテトサラダ 桜大根 767kcal	あじの南蛮漬け 焼き餃子 大豆切干煮 南瓜カレーマヨ焼 カリフラワーじゃこサラダ パインのシロップ漬け 701kcal	豚肉の照り焼き さばの漬け焼き 白菜の煮浸し 肉だんご 菜の花のサラダ つば漬け 792kcal	ますの味噌煮 鶏肉の塩唐揚げ ひじき炒め 和風スパゲティ いんげん和え しば漬け 776kcal	★わかめごはん★ 和風おろしハンバーグ 玉子巾着煮 鶏肉と野菜のトマト煮 椎茸の甘露煮 大根和風サラダ 水まんじゅう 734kcal	6日 白飯 さばの唐揚げ風 豚肉の西京焼 小松菜のちくわ炒め 和風スパゲティ カニカマサラダ つば漬け 710kcal
7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 ★ごま塩ごはん★		
手羽大根煮 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 赤かっぱ漬け 701kcal	あじのパン粉焼 ハンバーグ キャベツ炒め 金平ごぼう 赤板の和え物 桜大根 725kcal	鶏肉のアーモンド焼 たららの粕漬け 薩摩芋炒め 高野豆腐煮 マカロニサラダ しば漬け 759kcal	赤魚の煮付け チキンムニエルのミートソース ジャーマンポテト 人参とコーンのグラッセ もやしカニカマサラダ ごま団子 759kcal	鶏のから揚げ甘酢あん にしんの塩焼 ビーフン炒め ピーホタテ照焼 白菜の柚子風味 磯わかめ 701kcal	しまほっけ塩焼き 豚しゃぶしゃぶ なすの揚げ出し煮 大根の田菜 小松菜のツナ和え しば漬け 721kcal	鶏肉のカレー風味焼 かれの照り焼き じゃが芋の甘煮 竹の子の土佐煮 ブロッコリーカニサラダ つば漬け 714kcal		
14日 白飯	15日 白飯	16日 ★わかめごはん★	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯		
鯖の味噌煮 豚肉の塩麹焼 大根ごま油炒め ひじき大豆煮 もやし和え物 しば漬け 826kcal	にしんの塩焼き 黒酢チキン南蛮 じゃが芋炒め しっとりおから 白菜竹輪和え 赤じゃこ 705kcal	そいの揚げ煮 肉しゅうまい ビーフン炒め 高野豆腐煮 薩摩芋サラダ うぐいす豆 720kcal	たららのムニエール 鶏すき焼き 卵の花 中華風肉団子 キャベツツナサラダ つば漬け 706kcal	チンジャオロース メバルの煮付け もやしとニラの中巻炒め 茄子の田菜味噌 枝豆サラダ 水まんじゅう 706kcal	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 721kcal	鶏肉ナッツ焼き 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 728kcal		
21日 白飯	22日 ★ゆかりご飯★	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯		
アジフライ 鶏肉の照焼 青梗菜炒め 南瓜いとこ煮 玉葱サラダ 大根みそ漬け 806kcal	豚肉の焼き肉風 ますの粕漬け いんげんソテー わかめと白ネギ煮 白菜コーン和え ミニピンク餅 713kcal	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 ブロッコリーツナサラダ 三色豆 684kcal	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 華大根 718kcal	鰹・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 白じゃこ 738kcal	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 パイン缶 709kcal	たらザンギ 蒸し鶏のごまダレ ひじき入雷豆腐 高野豆腐煮 菜の花コーンサラダ ミニよもぎ餅 713kcal		
28日 白飯	29日 ★わかめごはん★	30日 白飯						
ポークチャップ かれの竜田焼 ごぼうの味噌炒め つばし薩摩芋 小松菜ツナ和え 赤かっぱ漬け 717kcal	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 フルーツ寒天 701kcal	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 かんも煮 玉子サラダ ミニミニたい焼き 748kcal						
お米は北海道なつぽしを使用しております。								
						 御注文お待ちしております！		
						株式会社フレアサービス		