




献立表 朝食

2019年5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			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。  からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。	
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 5月になりました★ 5月から新元号になり、心機一転頑張りましょう！ </div>			1日 白飯 高野豆腐の治部煮風	2日 白飯 オムレツ キャベツハム炒め かに風味サラダ 425kcal	3日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしベーコンソテー 黒豆 471kcal	4日 白飯 たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 441kcal
5日 白飯 肉じゃが 大根のごま炒め 金時豆 458kcal	6日 白飯 炒り玉子 青梗菜と桜海老の中華煮 たいみそ 451kcal	7日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウインナーときのこソテー 子和え 464kcal	8日 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め 桜しぐれ 446kcal	9日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 金平ごぼう 昆布佃煮 406kcal	10日 白飯 明太スクランブル 卵の花 たいみそ 466kcal	11日 白飯 高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め うぐいす豆 455kcal
12日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 梅ザーサイ 454kcal	13日 白飯 さばの塩焼き 大根ごま油炒め 三色豆 432kcal	14日 白飯 豆腐の白だしあん ピーマン金平 桜しぐれ 478kcal	15日 白飯 北海道玉子焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 445kcal	16日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 磯わかめ 443kcal	17日 白飯 たらの塩麴焼き ひじき大豆煮 桜しぐれ 438kcal	18日 白飯 豆腐胡麻味噌がけ ふき金平 黒豆 492kcal
19日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ 納豆 484kcal	20日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 赤じゃこ 482kcal	21日 白飯 たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 502kcal	22日 白飯 ウインナー玉子焼き 青梗菜と桜海老の中華煮 白じゃこ 415kcal	23日 白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 464kcal	24日 白飯 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 447kcal	25日 白飯 ネギしらす玉子焼き ビーフン炒め 昆布佃煮 435kcal
26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 462kcal	27日 白飯 ししゃも 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 453kcal	28日 白飯 高野豆腐の玉子とじ 茄子田楽 梅ザーサイ 520kcal	29日 白飯 肉団子の和風煮 白菜とハムの炒め物 たいみそ 457kcal	30日 白飯 生揚げの生姜煮 ちくわ炒め 金時豆 477kcal	31日 白飯 さばの塩焼き 菜の花の玉子とじ 金平れんこん 456kcal	

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5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 0120-20-8981</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 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>すっかり春になり夏の準備へととりかかるこの季節。 昼間の日差しが心地良いですが、体を冷やさぬようお気を付けてください！</p>			1日 白飯	◎2日◎ 白飯	◎3日◎ 白飯	4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・カニカマサラダ 漬物 499kcal	鶏照焼き 春雨としなちく炒め 菜の花の辛子和え 漬物 596kcal	さばの西京焼き 金平ごぼう ほうれん草の胡麻和え 漬物 533kcal	豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 大根の和え物 漬物 535kcal
◎5日◎ 白飯	6日 白飯	◎7日◎ 白飯	◎8日◎ 白飯	◎9日◎ 白飯	10日 白飯	◎11日◎ 白飯
赤魚の塩からあげ 竹の子おかか炒め 薩摩芋の胡麻和え 漬物 563kcal	鶏肉赤味噌胡麻焼き 白菜と人参のツナ炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 532kcal	ほき西京焼き じゃが芋マヨカレー焼き ほうれん草なめたけ和え 漬物 515kcal	豚肉醤油麹焼き 白菜の中華炒め もやし甘酢和え 漬物 544kcal	あじのパン粉焼き ふるふき大根 玉子サラダ 漬物 574kcal	豚ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 漬物 506kcal	かれのいの煮付け なすの香風炒め 白菜柚子胡椒和え 漬物 519kcal
12日 白飯	13日 白飯	◎14日◎ 白飯	◎15日◎ 白飯	16日 菜飯	17日 白飯	◎18日◎ 白飯
豚肉胡麻味噌炒め かにしゅうまい キャベツと水菜のサラダ 漬物 553kcal	ほき粕漬け 薩摩芋金平 ブロッコリーツナサラダ 漬物 570kcal	鶏肉アーモンド焼き もやしソテー フルーツ缶 漬物 570kcal	銀鮭の塩焼き 大豆と切干の味噌炒め 薩摩芋ゴマ和え 漬物 540kcal	若鶏から揚げ～甘酢だれ～ キャベツと揚げの煮物 いんげんの和え物 漬物 624kcal	赤魚の西京焼き 卵の花 胡瓜マカロニサラダ 漬物 557kcal	豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 漬物 545kcal
19日 白飯	◎20日◎ 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 炊き込みご飯
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 577kcal	鶏肉生姜焼き 大根の煮物 もやしのナムル 漬物 570kcal	かれのいの西京焼き キャベツ揚げの煮物 おくら大豆おかか和え 漬物 499kcal	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 543kcal	赤魚の煮付け 青菜入り春雨炒め 枝豆サラダ 漬物 565kcal	おろしソースチキン キャベツとわかめのボン酢炒め カニカマの和え物 漬物 562kcal	たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 白菜の和え物 漬物 582kcal
26日 白飯	◎27日◎ 白飯	28日 ゆかりご飯	◎29日◎ 白飯	30日 白飯	31日 白飯	<p>◎がついている日は 麦を提供いたします</p>
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 567kcal	かれのいの粕漬け ごぼう時雨煮 かに風味サラダ 漬物 552kcal	豚肉カルピ炒め ポテトチーズ焼き もやしの和え物 漬物 519kcal	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 583kcal	かれのいの西京焼き 金平ごぼう カリフラワーのサラダ フルーツ缶 551kcal	鶏肉赤味噌胡麻焼き 竹の子おかか炒め もやし和え物 漬物 528kcal	

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 夕食

2019年5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>すっかり春になり夏の準備へととりかかるこの季節。 昼間の日差しが心地良いですが、体を冷やさぬようお気を 付けください！</p>			1日 白飯 豚肉塩麹焼き なすの揚げだし煮 玉葱サラダ 漬物 627kcal	2日 白飯 赤魚の粕漬け 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 531kcal	3日 白飯 メンチカツ 鶏と野菜のトマト煮 キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 578kcal	4日 白飯 かれいの塩麹焼き 水菜肉豆腐卵とじ 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 540kcal
			5日 白飯 鶏肉の味噌煮 ピーマン金平 竹輪サラダ 漬物 528kcal	◎6日◎ 白飯 さばの塩焼き 大根と豆がんと煮物 マカロニサラダ 漬物 559kcal	7日 白飯 鶏団子おろしソース にらの卵とじ カリフラワーじゃこサラダ 漬物 563kcal	8日 白飯 ますの粕漬け 大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 漬物 530kcal
12日 白飯 ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 漬物 578kcal	13日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのポン酢炒め 小松菜の和え物 漬物 578kcal	14日 白飯 赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 漬物 498kcal	15日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 菜の花の玉子とじ カニカマの和え物 漬物 539kcal	16日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 白菜のお浸し 漬物 531kcal	17日 白飯 鶏照焼き ごぼう時雨煮 小松菜のツナ和え 漬物 550kcal	18日 白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーエビサラダ 漬物 551kcal
◎19日◎ 白飯 豚肉の西京焼き 白菜と麩の煮物 小松菜の辛子和え 漬物 554kcal	20日 白飯 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 502kcal	21日 白飯 オイマヨチキン 菜の花スパゲティ カリフラワーじゃこサラダ 漬物 592kcal	22日 白飯 ほっけの塩焼き いり鶏 キャベツと水菜のサラダ 漬物 510kcal	◎23日◎ 白飯 豚肉醤油麹焼き もやしソテー 南瓜の胡麻和え 漬物 578kcal	24日 白飯 鮭のポテトマヨネーズ焼き 白菜と揚げの炒め物 菜の花のお浸し フルーツ缶 546kcal	25日 白飯 照り鶏団子 きのご塩炒め 胡瓜マカロニサラダ 漬物 597kcal
26日 白飯 さんまの塩焼き 小松菜の煮浸し いんげん和え 漬物 585kcal	27日 十五穀ご飯 豚肉の塩麹焼き ピーマンと竹の子炒め 白菜とコーンの和え物 漬物 570kcal	28日 白飯 赤魚の竜田香味ソース キャベツとわかめおかか炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 544kcal	◎29日◎ 白飯 鶏肉梅焼き 五目煮豆 菜の花辛子和え 漬物 533kcal	◎30日◎ 白飯 白身魚フライ 大根の煮物 明太ポテサラ 漬物 562kcal	31日 白飯 たらの竜田焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草とハムの和え物 漬物 511kcal	<p>◎がついている日は 麦を提供いたします</p>
お米は北海道ななつぼしを使用しております。						