

| 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<br/>夕食</p>                               |                                                                                                            |                                                                                                                | <p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル<br/>0120-39-8981</p> <p>受付時間：10：00～17：00<br/>(日曜・祝日は除きます)</p>                           |                                                                                                              | <p>仕入れ・制限食の関係で<br/>おかすの内容が変更になる場合が<br/>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>お弁当当例です</p> <p>※エネルギーはごはん<br/>180gとおかすの数値です</p> |                                                                                                            |                                                                                                                | <p>1日<br/>白飯</p> <p>さんま塩焼<br/>鶏肉の南部焼<br/>なすのだし煮<br/>里芋の煮物<br/>玉葱と水菜のサラダ<br/>大根桜漬け<br/>740Kcal</p>             | <p>2日<br/>白飯</p> <p>鶏肉のラタトゥーソース<br/>にしんの塩焼<br/>薩摩芋炒め<br/>わかめの煮浸し<br/>白菜のお浸し<br/>ミニピンク餅<br/>751Kcal</p>       | <p>3日<br/>白飯</p> <p>たらのカレームニエル<br/>豚肉の塩麹焼<br/>スパゲティソテー<br/>えのき昆布<br/>キャベツツナサラダ<br/>パイン砂糖漬け<br/>772Kcal</p>                                                                                      | <p>4日<br/>白飯</p> <p>天麩羅【えび・南瓜・蓮根】<br/>かにシューマイ<br/>水菜と肉豆腐卵とじ<br/>がんもと人参煮<br/>海草ブロッコリーサラダ<br/>しば漬け<br/>701Kcal</p> |
| <p>5日<br/>白飯</p> <p>かれのい照焼き<br/>ミートポルトマト煮<br/>ピーマン金平<br/>野菜の中華炒め<br/>白菜と竹輪のサラダ<br/>赤かっぱ漬け<br/>743Kcal</p>                            | <p>6日<br/>白飯</p> <p>油淋鶏（ユーリンチー）<br/>たらのおろしソース<br/>大根と豆がんもの煮物<br/>茄子田楽<br/>マカロニサラダ<br/>磯わかめ<br/>774Kcal</p> | <p>7日<br/>白飯</p> <p>あじの南蛮漬け<br/>焼き餃子<br/>にらの卵とじ<br/>ひじき炒め煮<br/>カリフラワーじゃこサラダ<br/>マンゴーの砂糖漬け<br/>631Kcal</p>      | <p>8日<br/>白飯</p> <p>豚肉のかば焼<br/>さばの漬け焼き<br/>大豆味噌炒め<br/>肉だんご<br/>青梗菜の中華和え<br/>つば漬け<br/>752Kcal</p>              | <p>9日<br/>白飯</p> <p>ますの味噌煮<br/>鶏肉の塩唐揚げ<br/>ひさきの煮付け<br/>和風スパゲティ<br/>いんげんのサラダ<br/>華大根<br/>794Kcal</p>          | <p>10日<br/>★ピラフ★</p> <p>ハンバーグ<br/>五目巾着煮<br/>キャベツ炒め<br/>里芋ひじき煮<br/>大根和風サラダ<br/>黄桃砂糖漬け<br/>664Kcal</p>                                                                                            | <p>11日<br/>白飯</p> <p>さばのみりん焼<br/>豚肉の西京焼<br/>青梗菜炒め煮<br/>わかめの煮物<br/>玉葱サラダ<br/>ミニごま団子<br/>686Kcal</p>               |
| <p>12日<br/>白飯</p> <p>手羽大根<br/>ますの塩麹焼<br/>白菜の煮物<br/>揚げ茄子のおろし和え<br/>南瓜サラダ<br/>大根桜漬け<br/>661Kcal</p>                                    | <p>13日<br/>白飯</p> <p>あじのパン粉焼<br/>おろしハンバーグ<br/>キャベツボン酢炒め<br/>金平ごぼう<br/>小松菜の和え物<br/>三色豆<br/>708Kcal</p>      | <p>14日<br/>白飯</p> <p>鶏肉のアーモンド焼<br/>たらの粕漬け<br/>なすの煮びたし<br/>赤じゃこ<br/>大根サラダ<br/>パイン砂糖漬け<br/>725Kcal</p>           | <p>15日<br/>白飯</p> <p>赤魚の煮付け<br/>チキンのミートソースかけ<br/>菜の花の卵とじ<br/>粉ひき芋カレー風味<br/>カニカマサラダ<br/>ミニよもぎ餅<br/>674Kcal</p> | <p>16日<br/>★菜めしごはん★</p> <p>鶏のから揚げ甘酢あん<br/>さばの塩焼<br/>ピーマン炒め<br/>ペーホタテ照焼<br/>白菜のお浸し<br/>青かっぱ漬け<br/>664Kcal</p> | <p>17日<br/>白飯</p> <p>たらの西京焼き<br/>豚肉の照焼<br/>ごぼう時雨煮<br/>茄子の田楽<br/>小松菜の和えもの<br/>しば漬け<br/>694Kcal</p>                                                                                               | <p>18日<br/>白飯</p> <p>ハンバンジー風<br/>かれのいカレー風味<br/>里芋の煮物<br/>椎茸煮<br/>ブロッコリーサラダ<br/>赤かっぱ漬け<br/>742Kcal</p>            |
| <p>19日<br/>白飯</p> <p>さばの唐揚げ風<br/>豚肉の西京焼<br/>白菜と麩の煮物<br/>桜しぐれ<br/>小松菜の和え物<br/>ミニよもぎ餅<br/>709Kcal</p>                                  | <p>20日<br/>白飯</p> <p>黒酢チキン南蛮<br/>ますの照り焼き<br/>じゃが芋炒め<br/>さくらしゅうまい<br/>キャベツツナサラダ<br/>しば漬け<br/>760Kcal</p>    | <p>21日<br/>★ごま塩ごはん★</p> <p>鯖の味噌煮<br/>手羽唐揚げ<br/>菜の花のスパゲティ<br/>もやしの炒め物<br/>カリフラワーじゃこサラダ<br/>梅酢大根<br/>730Kcal</p> | <p>22日<br/>白飯</p> <p>ほっけの照り焼き<br/>揚げシューマイ<br/>いり鶏<br/>大豆蒸し酢煮<br/>キャベツ水菜サラダ<br/>水まんじゅう<br/>725Kcal</p>         | <p>23日<br/>白飯</p> <p>豚肉の醤油麹焼<br/>たらの煮付け<br/>もやしソテー<br/>椎茸甘露煮<br/>南瓜のごま和え<br/>パインのシロップ漬け<br/>697Kcal</p>      | <p>24日<br/>白飯</p> <p>鮭のポテトマヨ焼<br/>照りマヨつくね焼<br/>白菜の炒め煮<br/>薩摩芋のいとこ煮<br/>菜の花のお浸し<br/>黄桃砂糖漬け<br/>710Kcal</p>                                                                                       | <p>25日<br/>白飯</p> <p>鶏肉の山賊焼<br/>ほきの塩麹焼<br/>さのこ塩炒め<br/>じゃが芋明太バター<br/>胡瓜マカロニサラダ<br/>たくあん漬け<br/>651Kcal</p>         |
| <p>26日<br/>白飯</p> <p>あじの南蛮漬け<br/>鶏肉の南部焼き<br/>小松菜の煮びたし<br/>南瓜辛味炒め<br/>ごぼうサラダ<br/>赤かっぱ漬け<br/>698Kcal</p>                               | <p>27日<br/>白飯</p> <p>豚肉のみぞれ煮<br/>ますの照り焼き<br/>ピーマン炒め<br/>わかめと白ネギ煮<br/>白菜コーン和え<br/>おかずぜんまい<br/>677Kcal</p>   | <p>28日<br/>白飯</p> <p>赤魚の竜田香味ソース<br/>シンギスカン<br/>キャベツとわかめかか炒め<br/>がんも煮<br/>ブロッコリーツナサラダ<br/>金時豆<br/>672Kcal</p>   | <p>29日<br/>★ゆかりごはん★</p> <p>鶏肉の梅焼き<br/>さばの胡麻から揚げ<br/>五目煮豆<br/>里芋煮<br/>菜の花の辛子和え<br/>マンゴーのシロップ漬け<br/>695Kcal</p> | <p>30日<br/>白飯</p> <p>鱈・南瓜フライ<br/>豚肉ステーキ<br/>大根の煮物<br/>キャベツ炒め<br/>明太ポテトサラダ<br/>ミニよもぎ餅<br/>796Kcal</p>         | <p>31日<br/>白飯</p> <p>おろしソースチキン<br/>マーボー豆腐<br/>白菜の甘酢炒め<br/>南瓜の素揚げ<br/>ほうれん草の和え物<br/>黄桃のシロップ漬け<br/>701Kcal</p>                                                                                    |  <p>御注文お待ちしております！</p>       |