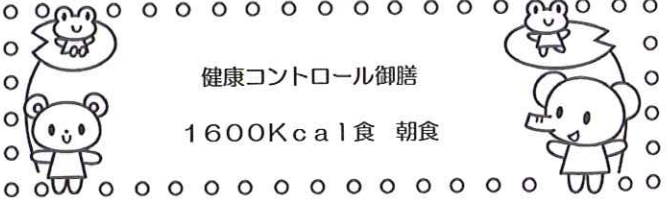



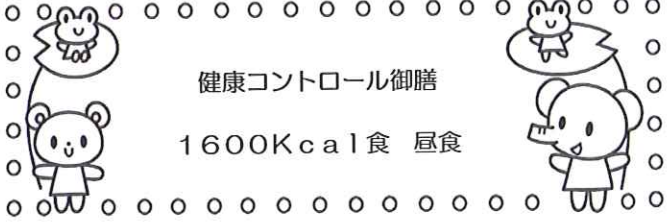

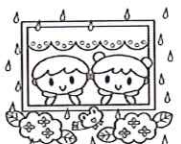



献立表 朝食							2019年6月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 朝食</p>			配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-39-8981  受付時間：10：00～17：00 (土・日・祝日は除きます)		仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。			
			<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;">             蝦夷梅雨でしょうか。              雨が降り肌寒い日がありますね。              生姜のきいた煮物を食べて身体の芯から温めましょう。           </div>					1日 白飯 ポイルソーセージ いんげんペーコンソテ 白じゃこ 488kcal
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日		
白飯 ほき粕漬け じゃが芋炒め 子とえ 431kcal	白飯 ネギ入り玉子焼き もやしソテー 鉄分強化ふりかけ 441kcal	白飯 たらの西京焼き ピーマン金平 黒豆 497kcal	白飯 高野豆腐の治部煮風 ほうれん草ソテー 厚焼玉子 463kcal	白飯 オムレツ キャベツしらす炒め かに風味サラダ 452kcal	白飯 五目巾着煮 もやしとペーコンソテ 桜しぐれ 482kcal	白飯 かれいの塩麹焼き 白菜と揚げの炒め物 金平れんこん 466kcal		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日		
白飯 炒り卵 大根ごま油炒め たいみそ 479kcal	白飯 肉じゃが きのご塩炒め しその実昆布 457kcal	白飯 生揚げすき焼き風 小松菜のごま炒め 黒豆 456kcal	白飯 たらの西京焼き 南瓜の煮付け 桜しぐれ 476kcal	白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青梗菜とツナ炒め 白和え 417kcal	白飯 明太スクランブル ごぼう時雨煮 納豆 508kcal	白飯 高野豆腐煮 ウイナー野菜炒め 金時豆 456kcal		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日		
白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 468kcal	白飯 さばの塩焼き 大根金平 えのき昆布 431kcal	白飯 豆腐の和風きのごろ 青梗菜とひき肉の炒め物 赤じゃこ 438kcal	白飯 北海道玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め 黒豆 430kcal	白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 昆布佃煮 444kcal	白飯 たらの塩麹焼き 大豆の五目煮 しその実昆布 432kcal	白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 三色豆 492kcal		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日		
白飯 オムレツ ひじき大豆煮 白じゃこ 442kcal	白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 子あえ 459kcal	白飯 ほきの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 509kcal	白飯 キャロットオムレツ 青梗菜とひき肉の炒め物 梅ザーサイ 423kcal	白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め 昆布佃煮 455kcal	白飯 生揚げの生姜煮 なすの揚げ出し おかかふりかけ 507kcal	白飯 ネギしらす玉子焼き 里芋の煮物 桜しぐれ 485kcal		
30日	  <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>※上イラストはしほん15Uごおかずの致しです。</p>							
白飯 はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋金平 とら豆 460kcal								
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6月		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 昼食</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 (土・日・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。				
			 <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>				◎がついている日は 麦を提供いたします		1日 白飯 鮭ザンギ かんぴょう煮 菜の花和え 漬物 482kcal
◎2日◎ 白飯 肉豆腐 ふろふき大根 マカロニサラダ 漬物 574kcal	◎3日◎ 白飯 赤魚の竜田焼き 卵の花 薩摩芋のごま和え フルーツ缶 518kcal	◎4日◎ 白飯 豚かば焼き風 キャベツしらす炒め もずくオクラの和え物 漬物 590kcal	5日 白飯 ますのミルク味噌煮 もやしの炒め物 ブロッコリーツナサラダ 漬物 504kcal	◎6日◎ 白飯 鶏肉の赤味噌胡麻焼き 和風スパゲティ フルーツ缶 漬物 573kcal	◎7日◎ 白飯 たらのおろしソースかけ 春雨としなちく炒め 南瓜のごま和え 漬物 547kcal	◎8日◎ 白飯 豚肉甘辛煮 揚げかにしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 546kcal			
◎9日◎ 白飯 赤魚の塩唐揚げ 小松菜の煮浸し 薩摩芋マヨネーズ和え フルーツ缶 619kcal	10日 白飯 チキンカツ 白菜の白だし煮 ほうれん草とハムの和え物 漬物 575kcal	11日 白飯 ほぎの塩麹焼き なすの揚げだし煮 枝豆サラダ 漬物 582kcal	◎12日◎ 白飯 豚肉の照焼き キャベツとワカメボン酢炒め 胡瓜の三杯酢 漬物 584kcal	13日 白飯 あじの塩焼き 竹の子おかか炒め カリフラワーのサラダ 漬物 548kcal	◎14日◎ 白飯 ジンギスカン ジャーマンポテト ほうれん草なめたけ和え 漬物 528kcal	15日 白飯 赤魚の煮付け 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 漬物 521kcal			
16日 白飯 豚肉のネギ塩炒め さくらしゅうまい もやしの和え物 漬物 537kcal	17日 白飯 ほぎの南部焼き 菜の花の玉子とし インゲン和え 漬物 567kcal	18日 十五穀ご飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニソテー ブロッコリーツナサラダ 漬物 571kcal	19日 白飯 銀鮭の塩焼き 切干大根 南瓜サラダ 漬物 605kcal	20日 白飯 若鶏から揚げ～甘酢だれ～ 青梗菜と桜海老の中華煮 白菜の柚子風味和え 漬物 550kcal	21日 白飯 赤魚の竜田焼き 卵の花 キャベツと水菜のサラダ 漬物 496kcal	◎22日◎ 白飯 豚すき焼き インゲンとハムのソテー ポテトサラダ 漬物 526kcal			
23日 白飯 鯖の唐揚げ風 キャベツとわかめのおかか炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 602kcal	◎24日◎ 白飯 鶏肉生姜焼き かんぴょう煮 もやしのナムル 漬物 515kcal	25日 白飯 赤魚の塩焼き 和風スパゲティ ほうれん草のお浸し 漬物 537kcal	◎26日◎ 白飯 鶏肉はちみつ焼き キャベツツナ炒め 南瓜のごま和え フルーツ缶 572kcal	27日イベント 散らし寿司 かれいの塩焼き 豚肉と野菜塩麹炒め 枝豆サラダ 漬物 527kcal	28日 白飯 豚肉のステーキ キャベツとわかめのボン酢炒め カニカマの和え物 フルーツ缶 568kcal	29日 白飯 たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 大根サラダ 漬物 517kcal			
30日 白飯 鶏肉の味噌煮 なすの香風炒め 白菜の柚子風味和え 漬物 575kcal			北海道でも夏らしさを感じる季節になってきました。 旬のお野菜も豊富になってきます。よく食べ体調管理しましょう。					※エネルギーはごはん150gとおかずの数値です。	
お米は北海道ななつほ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6月		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 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 (土・日・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。				
			 <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>		◎がついている日 は麦を提供いたし ます	1日 白飯 豚肉醤油麹焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 漬物 555kcal			
2日 白飯 かれのいのかんぱん野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め カリフラワーのサラダ 漬物 524kcal	3日 白飯 ポークチャップ 菜の花スパゲティ 白菜とコーンの和え物 漬物 596kcal	◎4日◎ 白飯 あじの塩焼き ピーマン炒め 玉子サラダ 漬物 531kcal	5日 白飯 鶏肉黒こしょう焼き じゃが芋と昆布煮 玉葱のサラダ 漬物 533kcal	6日 白飯 さばのおろし煮 ウイナー野菜炒め 白菜のお浸し 漬物 519kcal	◎7日◎ 白飯 メンチカツ 大根とあさり炒め ほうれん草なめたけ和え フルーツ缶 564kcal	8日 白飯 ますの西京焼き なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 543kcal			
9日 白飯 鶏肉のはちみつ焼き 卵の花 キャベツツナサラダ 漬物 552kcal	◎10日◎ 白飯 かれのいの照焼き 金平ごぼう 菜の花あさり和え 漬物 522kcal	11日 ごま塩ご飯 鶏団子 じゃが芋醤油麹炒め 大根サラダ 漬物 544kcal	12日 白飯 さばの唐揚げ風 ひじき炒め煮 白菜と春菊の和え物 漬物 543kcal	◎13日◎ 白飯 鶏肉のアーモンド焼き ふき炒め インゲンと和え 漬物 578kcal	14日 白飯 ますのムニエル キャベツ炒め 大根の和風サラダ フルーツ缶 528kcal	◎15日◎ 白飯 タンダリーポーク 青梗菜と揚げの煮物 マカロニサラダ 漬物 605kcal			
16日 白飯 鮭の生姜焼き 白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 漬物 563kcal	17日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 赤板の和え物 漬物 590kcal	◎18日◎ 白飯 赤魚の西京焼き 薩摩芋炒め カニ風味サラダ 漬物 568kcal	◎19日◎ 白飯 和風おろしハンバーグ 芋としめじのカレー炒め きゅうりの三杯酢 漬物 575kcal	20日 白飯 さばの味噌煮 ピーマン炒め 菜の花の和え物 漬物 551kcal	21日 白飯 鶏照り焼き なすの揚げ出し煮 ほうれん草のお浸し 漬物 602kcal	22日 白飯 かれのいのかれー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 540kcal			
23日 白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 玉葱サラダ 漬物 560kcal	24日 菜めしご飯 あじのパン粉焼き じゃが芋炒め 竹輪サラダ 漬物 547kcal	25日 白飯 ハンバンジー風 ふきの煮物 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 565kcal	26日 白飯 ますの粕漬け 水菜豆腐卵とじ 白菜と和え物 漬物 534kcal	◎27日◎ 白飯 豚肉の照焼き もやしの炒め物 菜の花の酢の物 漬物 622kcal	28日 白飯 あじのアーモンド焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草の和え物 漬物 521kcal	29日 白飯 鶏つくね白だし煮 五目豆煮 胡瓜マカロニサラダ 漬物 621kcal			
30日 白飯 さばの粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 玉葱サラダ 漬物 532kcal			北海道でも夏らしさを感じる季節になってきました。 旬のお野菜も豊富になってきます。よく食べ体調管理しましょう。 ※エネルギーはごはん150gとおかずの数値です。						