

献立表 朝食			2019年7月			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<div><p>健康コントロール御膳</p><p>1600Kcal食 朝食</p></div>			<div><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></div>		<p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-39-8981</p> <p>受付時間：10:00～17:00 (日曜・祝日は除きます)</p>	
<div><p>7月</p></div>	1日 白飯 ししゃも 五目煮豆 桜しぐれ 444Kcal	2日 白飯 炒り玉子 茄子田楽 磯わかめ 545Kcal	3日 白飯 肉団子の和風煮 ふき炒め たいみそ 466Kcal	4日 白飯 生揚げの胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 赤じゃこ 436Kcal	5日 白飯 さばの西京焼き 菜の花の玉子とし 金平れんこん 439Kcal	6日 白飯 ポイルソーセージ インゲンとハムのソテー おかずぜんまい 478Kcal
	7日 白飯 ほき粕漬け じゃが芋炒め 子とえ 427Kcal	8日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 納豆 470Kcal	9日 白飯 たらめの塩麹焼き ピーマン金平 しその実昆布 465Kcal	10日 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 469Kcal	11日 白飯 オムレツ ウィンナーときのこソテー カニ風味サラダ 484Kcal	12日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしとベーコンソテー 桜しぐれ 465Kcal
	14日 白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 419Kcal	15日 白飯 炒り卵 ふきの煮付け 三色豆 521Kcal	16日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 インゲンとハムのソテー 白じゃこ 422Kcal	17日 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め たいみそ 439Kcal	18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 438Kcal	19日 白飯 明太スクランブル いり鶏 納豆 546Kcal
	21日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 おかずぜんまい 447Kcal	22日 白飯 さばの塩焼き 大根の煮物 金時豆 458Kcal	23日 白飯 鶏つくねの白だし煮 もやしソテー 赤じゃこ 435Kcal	24日 白飯 北海道卵焼き 青梗菜とひき肉の炒め物 三色豆 435Kcal	25日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 昆布佃煮 444Kcal	26日 白飯 たらめの塩麹焼き 大豆の五目煮 桜しぐれ 454Kcal
	28日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ えのき昆布 476Kcal	29日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 磯わかめ 467Kcal	30日 白飯 たらの煮付け もやしとベーコンソテー 黒豆 483Kcal	31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 421Kcal	<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。 ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。</p>	
	お米は北海道産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7月			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<div><p>健康コントロール御膳</p><p>1600Kcal食 昼食</p></div>			<div><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></div>		<p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-39-8981</p> <p>受付時間：10:00～17:00 (日曜・祝日は除きます)</p>		
<div><p>7月</p></div>	1日 白飯 かれいの西京焼き 青菜入り春雨炒め かに風味サラダ 漬物 569Kcal	2日 白飯 豚肉カルピ炒め 芋としめじのカレー炒め いんげん和え 漬物 529Kcal	3日 白飯 ますの煮付け キャベツとわかめおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 573Kcal	4日 白飯 かれいの粕漬け 人参の甘煮 白菜の胡麻和え フルーツ缶 510Kcal	◎5日◎ 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き じゃが芋の甘煮 マカロニサラダ 漬物 566Kcal	6日 白飯 鮭の竜田揚げ 青梗菜と揚げの煮物 もやしの和え物 漬物 482Kcal	
	◎7日◎ 白飯 肉豆腐 茄子田楽 玉子サラダ 漬物 596Kcal	8日 わかめご飯 カレーの竜田焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 466Kcal	◎9日◎ 白飯 黒酢チキン南蛮 しらすたけのこ炒め モズクオクラの酢の物 漬物 540Kcal	10日 白飯 赤魚の西京焼き 大根金平 南瓜サラダ 漬物 554Kcal	11日 白飯 豚かば焼風 キャベツと春雨の塩炒め インゲン和え 漬物 576Kcal	◎12日◎ 白飯 たらのムニエル 大根のポトフ カニ風味サラダ 漬物 548Kcal	13日 白飯 鶏肉ネギ塩炒め かにしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 572Kcal
	14日 白飯 ほきの唐揚げ甘酢あん にらの卵とし 南瓜ごま和え フルーツ缶 591Kcal	15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 536Kcal	16日 白飯 鯖の唐揚げ風 水菜肉豆腐卵とし 竹輪サラダ 漬物 596Kcal	◎17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 620Kcal	18日 白飯 赤魚の塩麹焼き 茄子の香風炒め マカロニサラダ 漬物 575Kcal	19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 506Kcal	◎20日◎ 白飯 たらの煮付け にらの卵とし 薩摩芋のごま和え 漬物 541Kcal
	21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 568Kcal	22日 白飯 たらの粕漬け じゃが芋と昆布煮 枝豆サラダ 漬物 564Kcal	23日 白飯 豚肉の西京焼き マカロニとウィンナーのソテー 水菜とレタスのサラダ フルーツ缶 601Kcal	24日 ゆかりご飯 銀鮭の塩焼き 大豆と切り干しの味噌炒め いんげん和え 漬物 566Kcal	25日 白飯 若鶏から揚げ～黒酢だれ えのきとにらの卵とし きゅうりの和え物 漬物 626Kcal	26日 白飯 赤魚の西京焼き うの花 大根サラダ フルーツ缶 482Kcal	◎27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 537Kcal
	28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 575Kcal	◎29日◎ 白飯 鶏肉生姜焼き 大根の煮物 もずくおくら和え物 漬物 529Kcal	30日 白飯 さんまの塩焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し 漬物 544Kcal	31日 白飯 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 546Kcal	<div>◎がついている日は 麦を提供いたします</div>		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。 ※エネルギーはごはん180gと おかずの数値です。
お米は北海道産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7月			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<div><div>健康コントロール御膳</div><div>1600Kcal食 夕食</div></div>			<div><div>株式会社フレアサービス</div><div>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</div></div>		<div>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-39-8981</div> <div>受付時間：10:00～17:00 (日曜・祝日は除きます)</div>	
<div><div>7月</div></div>	◎1日◎ 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯
	鶏肉黒こしょう焼き いんげんとハムのソテー フルーツ缶 漬物 519Kcal	赤魚の竜田香味ソース 小松菜煮浸し 大根サラダ 漬物 534Kcal	メンチカツ 鶏と野菜のトマト煮 もやしとカニカマサラダ フルーツ缶 567Kcal	豚肉塩麹焼き なすの揚げだし煮 カリフラワーサラダ 漬物 643Kcal	たらの竜田焼き 水餃子 ほうれん草お浸し 漬物 548Kcal	豚肉の照焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 漬物 590Kcal
	7日 白飯	◎8日◎ 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 菜飯ご飯	12日 白飯
たらの甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 菜の花のあさり和え 漬物 561Kcal	ポークチャップ キャベツと桜海老のパスタ フルーツ缶 漬物 626Kcal	鮭のミルク味噌煮 春雨しなちく炒め 白菜とコーンの和え物 漬物 526Kcal	鶏肉生姜焼き じゃが芋甘煮 菜の花の和え物 漬物 580Kcal	さばの塩焼き 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 503Kcal	豚肉醤油麹焼き 小松菜のごま炒め 枝豆サラダ 漬物 541Kcal	ますの粕漬け なす煮びたし 海藻ブロッコリー 漬物 530Kcal
14日 白飯	◎15日◎ 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯
鶏肉の味噌煮 小松菜ともやしの炒めもの 大根サラダ 漬物 504Kcal	あじの塩焼き 大根炒め ポテトサラダ 漬物 556Kcal	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 546Kcal	鮭の粕漬け 白菜と人参の煮びたし 菜の花コーンサラダ 漬物 507Kcal	豚肉の西京焼き ひじき炒め煮 インゲン和え 漬物 580Kcal	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 507Kcal	鶏肉はちみつ焼き ちくわ炒め カニカマの和え物 漬物 575Kcal
21日 白飯	22日 白飯	◎23日◎ 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27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 598Kcal	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 573Kcal	赤魚の塩麹焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 漬物 528Kcal	醤油ごま風味ハンバーグ ジャーマンポテト ほうれん草とハムの和え物 漬物 584Kcal	赤魚の味噌煮 ピーマン炒め 白菜柚子風味和え 漬物 463Kcal	鶏照り焼き なすの揚げ出し煮 小松菜のツナ和え 漬物 596Kcal	ほきの西京焼き じゃが芋醤油麹炒め ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 537Kcal
28日 白飯	29日 白飯	30日 わかめご飯	31日 白飯	<div>◎がついている日は 麦を提供いたします</div>		
豚肉塩麹焼き 大根ごま油炒め もやしの和え物 漬物 582Kcal	あじのパン粉焼き じゃが芋炒め 竹輪サラダ 漬物 536Kcal	鶏肉ステーキ ふき炒め 玉葱サラダ 漬物 520Kcal	カレイの西京焼き 卵の花 キャベツとツナのサラダ 漬物 568Kcal			
お米は北海道産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						