




献立表 朝食							2019年8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 (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。			※エネルギーはごはん180gと おかずの数値です。	
  <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>					1日 白飯 肉団子甘酢あん じゃが芋醤油麴炒め 鉄強化ふりかけ 499Kcal	2日 白飯 生揚げ生姜煮 ピーマンと竹の子炒め 厚焼き玉子 431Kcal	3日 白飯 ネギ入玉子焼 ひじき入雷豆腐 たいみそ 505Kcal		
4日 白飯 はんぺんの田楽みそがけ 薩摩芋金平 金時豆 458Kcal	5日 白飯 ししゃも 鶏とごぼうの味噌炒め 桜しぐれ 480Kcal	6日 白飯 スクランブルエッグ 茄子田楽 白じゃこ 543Kcal	7日 白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋和風炒め たいみそ 524Kcal	8日 白飯 生揚げの生姜煮 大根金平 三色豆 448Kcal	9日 白飯 さばの西京焼き 菜の花の玉子とし 梅ザーサイ 443Kcal	10日 白飯 ポイルソーセージ きのこ塩炒め しその実昆布 474Kcal			
11日 白飯 ほぎの煮付け じゃが芋炒め 子和え 457Kcal	12日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 赤じゃこ 413Kcal	13日 白飯 かれいの塩麹焼き 大根のごま油炒め 磯わかめ 443Kcal	14日 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 462Kcal	15日 白飯 オムレツ ふきのピリ辛炒め かに風味サラダ 450Kcal	16日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしベーコンソテー 黒豆 471Kcal	17日 白飯 たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 451Kcal			
18日 白飯 肉じゃが なすの香風炒め 白じゃこ 481Kcal	19日 白飯 炒り玉子 青梗菜と桜海老の中華煮 金時豆 461Kcal	20日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときのこソテー 子和え 455Kcal	21日 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め 桜しぐれ 446Kcal	22日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 金平ごぼう 昆布佃煮 406Kcal	23日 白飯 明太スクランブル 卵の花 たいみそ 466Kcal	24日 白飯 高野豆腐煮 ウィンナー野菜炒め うぐいす豆 455Kcal			
25日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 梅ザーサイ 414Kcal	26日 白飯 ハムステーキ ふき炒め 赤じゃこ 460Kcal	27日 白飯 豆腐の白だしあん ピーマン金平 三色豆 481Kcal	28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	29日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 磯わかめ 443Kcal	30日 白飯 たらの塩麹焼き ひじき大豆煮 桜しぐれ 438Kcal	31日 白飯 豆腐胡麻味噌がけ ふき金平 黒豆 492Kcal			
お米は北海道産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8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>			<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>		<p>仕入れ・制限食の関係で おかす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>※エネルギーはごはん180gと おかすの数値です。</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>					1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯		
					赤魚の煮付け ミートパンネ ほうれん草の辛子和え 漬物 525Kcal	タンドリーポーク キャベツの油炒め 大根サラダ 漬物 566Kcal	たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 竹輪サラダ 漬物 530Kcal		
4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯			
鶏肉の生姜煮 菜の花スパゲティ 大根和風サラダ 漬物 529Kcal	さんまの塩焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 漬物 564Kcal	豚肉カルビ炒め 里芋の煮物 もやしの和え物 漬物 522Kcal	たらの照り焼き キャベツとワカメおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 547cal	ホキの粕漬け 春雨としなちく炒め いんげんのごま和え フルーツ缶 564Kcal	バンバンジー風 ふき炒め マカロニサラダ 漬物 602Kcal	鮭の竜田揚げ 小松菜の煮浸し 玉葱サラダ 漬物 505Kcal			
11日 白飯	12日 赤飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯			
肉豆腐 茄子田楽 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 586Kcal	赤魚の塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 572Kcal	黒酢チキン南蛮 シラス竹の子の炒め物 もずくおからの和え物 漬物 575Kcal	ますのミルク味噌煮 もやしソテー ブロックリーカンカマサラダ 漬物 504Kcal	ちらし寿司 鶏肉の梅焼き 春雨としなちく炒め 菜の花の和え物 漬物 631Kcal	さばの西京焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 569Kcal	ゆかりご飯 豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 大根の和え物 漬物 554Kcal			
18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯			
赤魚の塩唐揚げ 竹の子おかか炒め 薩摩芋の胡麻和え 漬物 565Kcal	鶏肉の赤味噌胡麻焼き 白菜と人参のツナ炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 564Kcal	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 554Kcal	豚肉の醤油麹焼き 白菜の中華炒め もやし甘酢和え 漬物 576Kcal	あじのパン粉焼き ふろふき大根 玉子サラダ 漬物 572Kcal	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 515Kcal	かれいの照り焼き なすの香風炒め 枝豆サラダ 漬物 542Kcal			
25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯			
豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい ほうれん草のお浸し 漬物 597Kcal	ほき粕漬け 薩摩芋金平 ブロックリーツナサラダ 漬物 540Kcal	鶏肉のアーモンド焼き もやしソテー フルーツ缶 漬物 586Kcal	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 556Kcal	イベント 菜めしご飯 若鶏から揚げ～甘酢だれ～ キャベツと揚げの煮物 インゲンの和え物 漬物 661Kcal	赤魚の西京焼き ケチャップ炒め 胡瓜マカロニサラダ フルーツ缶 573Kcal	豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 漬物 550Kcal			
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8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>			<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>		<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>※エネルギーはごはん180gと おかずの数値です。</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>					1日 白飯 豚肉の照焼き もやしとニラの中華炒め 南瓜のごま和え 漬物 625Kcal	2日 白飯 鮭のポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め 菜の花の和え物 漬物 533Kcal	3日 白飯 鶏肉塩麹焼き もやしソテー もずくおくら和え物 漬物 540Kcal		
4日 白飯 かれの粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 キャバツと水菜のサラダ 漬物 567Kcal	5日 ごま塩ご飯 鶏肉黒こしょう焼き インゲンとハムのソテー フルーツ缶 漬物 522Kcal	6日 白飯 赤魚の竜田香味ソース マカロニソテー ブロッコリーツナサラダ 漬物 556Kcal	7日 白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き ふきの煮物 菜の花あさり和え 漬物 548Kcal	8日 白飯 白身魚フライ 茄子煮浸し 白菜の和え物 漬物 610Kcal	9日 白飯 たらふくニエル 水餃子 キャバツのツナのサラダ 漬物 538Kcal	10日 白飯 豚蒲焼き風 ひじき入雷豆腐 フルーツ缶 漬物 591Kcal			
11日 白飯 鯖の甘酢野菜あんかけ 金平ごぼう 小松菜のツナ和え 漬物 573Kcal	12日 白飯 ポークチャップ 菜の花スパゲティ キャバツと水菜のサラダ フルーツ缶 漬物 606Kcal	13日 白飯 あじの塩焼き じゃが芋カレー炒め 玉子サラダ 漬物 550Kcal	14日 白飯 豚肉塩麹焼き なすの揚げだし煮 玉葱サラダ 漬物 644Kcal	15日 白飯 赤魚の粕漬け 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 535Kcal	16日 白飯 メンチカツ 鶏と野菜のトマト煮 キャバツとツナのサラダ フルーツ缶 漬物 575Kcal	17日 白飯 かれの塩麹焼き 水菜肉豆腐卵とじ 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 537Kcal			
18日 白飯 鶏肉の味噌煮 ピーマン金平 カニカマの和え物 漬物 550Kcal	19日 白飯 さばの塩焼き 大根と豆がんもの煮物 マカロニサラダ 漬物 568Kcal	20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 562Kcal	21日 白飯 鮭の照り焼き 大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 漬物 533Kcal	22日 白飯 鶏肉黒こしょう焼き ふきの煮付け インゲン和え 漬物 598Kcal	23日 ピラフ たらふくニエル キャバツの炒め物 白菜の柚子風味和え フルーツ缶 漬物 558Kcal	24日 白飯 豚肉の西京焼き 青梗菜と人参の炒め煮 玉葱サラダ 漬物 620Kcal			
25日 白飯 ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 漬物 580Kcal	26日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャバツとわかめのポン酢炒め 小松菜の和え物 漬物 578Kcal	27日 白飯 赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 漬物 504Kcal	28日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 卵の花 カニカマの和え物 漬物 565Kcal	29日 白飯 さばの味噌煮 ピーマン炒め もやしの和え物 漬物 546Kcal	30日 白飯 鶏照焼き ごぼう時雨煮 小松菜の和えもの 漬物 589Kcal	31日 白飯 かれのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーエビサラダ 漬物 550Kcal			

お米は北海道産なつぼしを使用しております。

株式会社フレアサービス