








献立表 朝食						2019年10月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 健康コントロール御膳 1600Kcal食 朝食 			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。	1日 白飯 豆腐の和風きのこソース ほうれん草ソテー 赤じゃこ 439Kcal	2日 白飯 北海道玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め 黒豆 4430Kcal	3日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 金平れんこん 445Kcal	4日 白飯 たららの粕漬け 大豆の五目煮 たいみそ 436Kcal	5日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ぶき金平 三色豆 491Kcal
6日 白飯 オムレツ 南瓜の含め煮 白じゃこ 442Kcal	7日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 子和え 459Kcal	8日 白飯 ほきの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 509Kcal	9日 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	10日 白飯 肉団子甘酢あん 竹の子おかか炒め 昆布佃煮 454Kcal	11日 白飯 生揚げの生姜煮 じゃが芋和風炒め おかかふりかけ 459Kcal	12日 白飯 桜えびの玉子焼き 里芋の煮物 桜しぐれ 479Kcal	
13日 白飯 はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋金平 とら豆 460Kcal	14日 白飯 オムレツ 五目煮豆 桜しぐれ 434Kcal	15日 白飯 炒り玉子 茄子田楽 磯わかめ 538Kcal	16日 白飯 肉団子の和風煮 ぶき炒め 黒豆 478Kcal	17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 435Kcal	18日 白飯 さばの西京焼き 菜の花の玉子とし 金平れんこん 438Kcal	19日 白飯 ハムステーキ ぶきのピリ辛炒め おかずぜんまい 488Kcal	
20日 白飯 ほき粕漬け じゃが芋炒め 子和え 427Kcal	21日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 納豆 470Kcal	22日 白飯 たららの塩麹焼き ピーマン金平 しその実昆布 465Kcal	23日 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 442Kcal	24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	25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 463Kcal	26日 白飯 かれいの照り焼き 白菜と麩の煮物 金平れんこん 461Kcal	
27日 白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 419Kcal	28日 白飯 炒り卵 ぶきの煮付け 三色豆 494Kcal	29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 4322Kcal	30日 白飯 たららの煮付け キャベツ炒め たいみそ 439Kcal	31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	 からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。 株式会社フレアサービス		
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10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>※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。</p>		<p>1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 557Kcal</p>	<p>2日 白飯 銀鮭の塩焼き 切干大根 南瓜サラダ 漬物 615Kcal</p>	<p>3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 560Kcal</p>	<p>4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</p>	<p>5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 534Kcal</p>			
<p>6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 610Kcal</p>	<p>7日 白飯 鶏肉生姜焼き かんぴょう煮 もやしのナムル 漬物 543Kcal</p>	<p>8日 白飯 かれのの竜田焼き 和風スパゲティ ほうれん草のお浸し 漬物 540Kcal</p>	<p>9日 白飯 鶏肉のはちみつ焼き キャベツ炒め 南瓜のごま和え フルーツ缶 600Kcal</p>	<p>10日 白飯 赤魚の味噌煮 豚肉と野菜塩麹炒め 枝豆サラダ 漬物 579Kcal</p>	<p>11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 571Kcal</p>	<p>12日 白飯 たらしの油淋鶏風 ジャーマンポテト 大根サラダ 漬物 531Kcal</p>			
<p>13日 白飯 鶏肉の生姜煮 なすの香風炒め 玉葱サラダ 漬物 574Kcal</p>	<p>14日 ★ちらし寿司★ かれのの西京焼き 青菜入り春雨炒め カニ風味サラダ 漬物 601Kcal</p>	<p>15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 542Kcal</p>	<p>16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マヨ和え 漬物 573Kcal</p>	<p>17日 白飯 かれのの粕漬け かんぴょう煮 白菜の胡麻和え フルーツ缶 498Kcal</p>	<p>18日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 野菜炒め マカロニサラダ 漬物 598Kcal</p>	<p>19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 501Kcal</p>			
<p>20日 白飯 肉豆腐 茄子田楽 玉子サラダ 漬物 624Kcal</p>	<p>21日 ★わかめご飯★ かれのの竜田焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 501Kcal</p>	<p>22日 白飯 黒酢チキン南蛮 竹の子の炒め物 モスクオクラの和え物 漬物 582Kcal</p>	<p>23日 白飯 さばの塩焼き 大根金平 枝豆サラダ 漬物 586Kcal</p>	<p>24日 白飯 豚かば焼風 ピーマン炒め インゲン和え 漬物 583Kcal</p>	<p>25日 白飯 たらしのムニエル 大根のポトフ カニ風味サラダ 漬物 540Kcal</p>	<p>26日 白飯 鶏肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 601Kcal</p>			
<p>27日 白飯 ほき甘酢あんかけ にらの卵とし 南瓜のごま和え フルーツ缶 585Kcal</p>	<p>28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 545Kcal</p>	<p>29日 白飯 鯖の唐揚げ風 水菜肉豆腐卵とし ちくわサラダ 漬物 583Kcal</p>	<p>30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 626Kcal</p>	<p>31日 白飯 赤魚の塩麹焼き マカロニウイパーのチキ きゅうりサラダ フルーツ缶 515Kcal</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>				
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10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</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 0120-39-8981</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とおかずの数値です。</p>		1日 白飯 赤魚の西京焼き 薩摩芋炒め カニ風味サラダ 漬物 590Kcal	2日 白飯 和風おろしハンバーグ じゃが芋の和風炒め きゅうりの三杯酢 漬物 581Kcal	3日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 菜の花の和え物 漬物 550Kcal	4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 614Kcal	5日 白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 546Kcal	
6日 白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 玉葱サラダ 漬物 582Kcal	7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 569Kcal	8日 白飯 バンバンジー風 ふきの煮物 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 577Kcal	9日 白飯 ますの粕漬け 鶏とごぼうの味噌炒め 白菜和え物 漬物 545Kcal	10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 611Kcal	11日 白飯 あじのアーモンド焼き 白菜炒め ほうれん草の和え物 漬物 558Kcal	12日 白飯 鶏つくね白だし煮 ビーフンとツナの炒め物 胡瓜マカロニサラダ 漬物 626Kcal	
13日 白飯 さばの粕漬け 鶏肉と小松菜のごま味噌煮 白菜の柚子風味和え 漬物 561Kcal	14日 白飯 鶏肉の黒こしょう焼き インゲンとハムのソテー フルーツ缶 漬物 519Kcal	15日 白飯 ほきの梅マヨ焼き 青梗菜と人参の炒め煮 大根サラダ 漬物 527Kcal	16日 白飯 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 漬物 563Kcal	17日 白飯 豚肉塩麹焼き なすの煮浸し カリフラワーサラダ 漬物 643Kcal	18日 白飯 たらの甘酢かけ 水餃子 小松菜の和え物 漬物 557Kcal	19日 白飯 豚肉の照焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 漬物 606Kcal	
20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 559Kcal	21日 白飯 ポークチャップ キャベツと桜海老のバスタ フルーツ缶 漬物 624Kcal	22日 白飯 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 528Kcal	23日 白飯 鶏肉南部焼き じゃが芋甘煮 菜の花の和え物 漬物 589Kcal	24日 白飯 ★ゆかりご飯★ 赤魚の西京焼き 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 505Kcal	25日 白飯 豚肉醤油麹焼き 小松菜のごま炒め 南瓜のマヨ和え フルーツ缶 漬物 635Kcal	26日 白飯 ますの粕漬け なす煮びたし 海藻ブロッコリー 漬物 527Kcal	
27日 白飯 鶏肉の味噌煮 小松菜ともやしの炒めもの オクラ大豆おかか和え 漬物 523Kcal	28日 白飯 あじの塩焼き 大根炒め ポテトサラダ 漬物 566Kcal	29日 白飯 照り鶏団子 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 フルーツ缶 漬物 554Kcal	30日 白飯 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 549Kcal	31日 白飯 豚肉の西京焼き ひじき炒め煮 インゲン和え 漬物 605Kcal	 <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>		
お米は北海道ななつぼしを使用しております。							