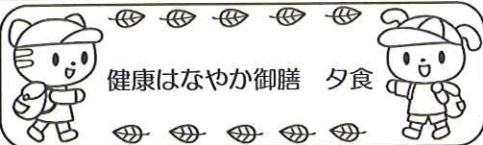





日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
 <p>健康はなやか御膳 夕食</p>								<p>仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。</p>				 <p>株式会社フレアサービス</p> <p>からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</p>			
<p>エネルギーはご飯 180gとおかずの 数値です。</p>  <p>10月</p> <p>御注文お待ち しております。</p>				<p>1日 白飯</p> <p>鶏肉のカレー風味焼</p> <p>たらの粕漬 薩摩芋炒め 高野豆腐煮 カニ風味サラダ みかんのシロップ漬</p> <p>705kcal</p>		<p>2日 白飯</p> <p>鯖の西京ごま風味焼き</p> <p>ミニハンバーグミートソースかけ 芋の和風炒め 桜海老と切干大根 胡瓜三杯酢 桜大根</p> <p>704kcal</p>		<p>3日 白飯</p> <p>豚キムチ炒め</p> <p>赤魚の味噌煮 ビーフン炒め 桜シューマイ 菜の花の和え物 ミニごま団子</p> <p>728kcal</p>		<p>4日 白飯</p> <p>しまぼっけの塩焼</p> <p>豚しゃぶしゃぶ なすの揚げ出し煮 大根の田楽 ほうれん草のお浸し 赤じゃこ</p> <p>707kcal</p>		<p>5日 白飯</p> <p>鶏肉アーモンド焼</p> <p>かれいの粕漬 里芋の煮物 竹の子土佐煮 ブロッコリーサラダ 金時豆</p> <p>739kcal</p>			
<p>6日 白飯</p> <p>鯖の味噌煮 鶏団子の照り焼き 大根昆布煮 マカロニソテー 玉葱サラダ つぼ漬</p> <p>716kcal</p>		<p>7日 ★菜めしごはん★</p> <p>にしんの塩焼</p> <p>黒酢チキン南蛮 じゃが芋炒め おからのしっとり煮 白菜竹輪サラダ 磯わかめ</p> <p>720kcal</p>		<p>8日 白飯</p> <p>そいの揚げ煮</p> <p>肉シューマイ 菜の花スパゲティ 里芋煮 カリフラワーじゃこサラダ 三色豆</p> <p>676kcal</p>		<p>9日 白飯</p> <p>尾付赤魚のムニエル</p> <p>鶏すき焼き 味噌炒め 肉団子のチリソース 白菜のサラダ 水まんじゅう</p> <p>714kcal</p>		<p>10日 白飯</p> <p>チンジャオロース</p> <p>メバルの煮付け もやし炒め 茄子の田楽味噌 菜の花の三杯酢 桜しぐれ</p> <p>670kcal</p>		<p>11日 白飯</p> <p>鮭の照り焼き</p> <p>鶏肉の南部焼き マカロニのソテー 角揚げ煮 ポテトサラダ 黄桃のシロップ漬</p> <p>757kcal</p>		<p>12日 白飯</p> <p>鶏肉の山賊焼</p> <p>ほきの塩麹焼 ピーマンとササめ 粉ふき芋カレー風味 胡瓜マカロニサラダ しば漬</p> <p>727kcal</p>			
<p>13日 白飯</p> <p>アジフライタルタルソース</p> <p>ハンバーグ 鶏肉のごま味噌煮 南瓜いとこ煮 水菜サラダ 華大根漬</p> <p>740kcal</p>		<p>14日 白飯</p> <p>豚肉の焼き肉風</p> <p>ますの塩焼 いんげんソテー わかめと白ネギ煮 白菜コーンサラダ ミニごま団子</p> <p>716kcal</p>		<p>15日 白飯</p> <p>鯖の竜田香味ソース</p> <p>ジンギスカン 小松菜煮浸し 里芋の揚げ出し ごぼうサラダ 桜しぐれ</p> <p>717kcal</p>		<p>16日 白飯</p> <p>名古屋風手羽先</p> <p>にしんの塩焼き 鶏肉と野菜のトマト煮 じゃが明太バター もやしサラダ つぼ漬</p> <p>751kcal</p>		<p>17日 白飯</p> <p>鱈・南瓜フライ</p> <p>豚肉ステーキ 茄子の揚げ出し煮 赤じゃこ カリフラワーと枝豆サラダ フルーツ寒天</p> <p>733kcal</p>		<p>18日 白飯</p> <p>おろしソースチキン</p> <p>水餃子 大根煮 南瓜いとこ煮 小松菜の和え物 黒豆</p> <p>701kcal</p>		<p>19日 白飯</p> <p>たらザンギ</p> <p>蒸し鶏のごまダレ キャベツ炒め 高野豆腐煮 カニカマ和え ミニよもぎ餅</p> <p>677kcal</p>			
<p>20日 白飯</p> <p>ポークチャップ</p> <p>かれいの竜田野菜あんかけ ごぼうの味噌炒め つぶし薩摩芋 菜の花和え 生パイン</p> <p>708kcal</p>		<p>21日 白飯</p> <p>ぶり大根</p> <p>豚ヒレカツ キャベツと桜海老のスパゲティ 揚げ茄子おろし和え カリフラワーと枝豆サラダ マンゴーの砂糖漬</p> <p>705kcal</p>		<p>22日 白飯</p> <p>カレー煮込みハンバーグ</p> <p>鯖西京ごま風味焼 春雨炒め がんも煮 白菜コーン和え 赤かっぱ漬</p> <p>715kcal</p>		<p>23日 白飯</p> <p>さんま塩焼</p> <p>鶏肉の照り焼き じゃが芋甘煮 わかめ炒め 菜の花の和え物 ミニピンクもち</p> <p>693kcal</p>		<p>24日 ★ゆかりごはん★</p> <p>鶏肉のラタトゥーユソース</p> <p>にしんの塩焼 薩摩芋炒め 厚焼き玉子 白菜のお浸し 華大根漬</p> <p>716kcal</p>		<p>25日 白飯</p> <p>カレーのカレー風味焼き</p> <p>豚肉の醤油麹焼き 小松菜炒め たらこスパ 南瓜のマヨ和え しその実昆布</p> <p>716kcal</p>		<p>26日 白飯</p> <p>天麩羅盛り合わせ</p> <p>鮭の粕漬 なすの煮浸し 角揚げ煮 海草ブロッコリーサラダ 梅酢大根漬</p> <p>683kcal</p>			
<p>27日 白飯</p> <p>かれいの照焼き</p> <p>鶏肉の味噌煮 小松菜のちくわ炒め 野菜の中華炒め オクラと豆の和え物 赤かっぱ漬</p> <p>736kcal</p>		<p>28日 白飯</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>赤魚の煮付け 大根炒め 肉シューマイ ポテトサラダ 桜大根</p> <p>737kcal</p>		<p>29日 白飯</p> <p>あじの南蛮漬</p> <p>焼き餃子 大豆切干煮 南瓜カレーマヨ焼 カリフラワーじゃこサラダ パインのシロップ漬</p> <p>677kcal</p>		<p>30日 白飯</p> <p>豚肉の照り焼き</p> <p>さばの漬け焼き 白菜の煮浸し 肉だんご 菜の花のサラダ みかん缶</p> <p>771kcal</p>		<p>31日 白飯</p> <p>ますの味噌煮</p> <p>鶏肉の塩唐揚げ ひじき炒め 和風スパゲティ いんげん和え しば漬</p> <p>753kcal</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>お米は北海道なつぼしを使用しております。</p>												<p>株式会社フレアサービス</p>			