

献立表 朝食						2019年11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>			 <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>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。 ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。</p>				
3日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 おかずぜんまい 447Kcal	4日 白飯 さばの塩焼き 大根の煮物 金時豆 457Kcal	5日 白飯 鶏つくねの白だし煮 もやしソテー 赤じゃこ 468Kcal	6日 白飯 北海道卵焼き 青梗菜とひき肉の炒め物 三色豆 435Kcal	7日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 昆布佃煮 444Kcal	8日 白飯 たららの塩麴焼き 大豆の五目煮 桜しぐれ 454Kcal	9日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 梅ザーサイ 436Kcal	
10日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ えのき昆布 469Kcal	11日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 磯わかめ 467Kcal	12日 白飯 たららの煮付け もやしとベーコンソテー たいみそ 470Kcal	13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	14日 白飯 肉団子甘酢あん じゃが芋カレーマヨ焼き おおかふりかけ 536Kcal	15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	16日 白飯 ネギ入玉子焼 ひじき入雷豆腐 たいみそ 505Kcal	
17日 白飯 はんぺんの田楽みそがけ 薩摩芋金平 金時豆 458Kcal	18日 白飯 たららの西京焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 桜しぐれ 512Kcal	19日 白飯 スクランブルエッグ 茄子田楽 白じゃこ 536Kcal	20日 白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋和風炒め たいみそ 526Kcal	21日 白飯 生揚げの柚子胡椒煮 大根金平 三色豆 456Kcal	22日 白飯 さばの粕漬け 菜の花の玉子とし 梅ザーサイ 439Kcal	23日 白飯 ポイルソーセージ きのご塩炒め しその実昆布 474Kcal	
24日 白飯 ほきの煮付け じゃが芋炒め 子和え 457Kcal	25日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 赤じゃこ 413Kcal	26日 白飯 かれの塩麴焼き 大根のごま油炒め 磯わかめ 443Kcal	27日 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 462Kcal	28日 白飯 オムレツ ふきのピリ辛炒め かに風味サラダ 440Kcal	29日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしベーコンソテー 黒豆 469Kcal	30日 白飯 たららの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 451Kcal	
お米は北海道産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 昼食						2019年11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>株式会社フレアサービス からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</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。 ※エネルギーはごはん180gと おかずの数値です。</p>				
1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	
豚肉味噌味噌炒め さくらしゅうまい キャベツとツナのサラダ 漬物 607Kcal	たらの粕漬け じゃが芋と昆布煮 枝豆サラダ 漬物 585Kcal	豚肉の西京焼き ウインナー野菜炒め 菜の花とコーンのサラダ フルーツ缶 621Kcal	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 602Kcal	若鶏から揚げ～黒酢だれ えのきとにらの卵とじ きゅうりの和え物 漬物 658Kcal	赤魚の西京焼き うの花 大根サラダ フルーツ缶 581Kcal	豚すき焼き ピーマンと竹の子炒め ポテトサラダ 漬物 547Kcal	
8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14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 599Kcal	たらの煮付け にらの卵とじ 薩摩芋のごま和え 漬物 555Kcal	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 627Kcal	鶏肉生姜焼き 大根の煮物 もずくおくら和え物 漬物 569Kcal	ほきの梅マヨ焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し 漬物 548Kcal	豚肉ネギ塩炒め 芋としめじのカレー炒め 大根サラダ 漬物 566Kcal	赤魚の煮付け ミートパンネ 小松菜の辛子和え 漬物 522Kcal	
15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	
タンダリーポーク キャベツの油炒め 大根サラダ 漬物 567Kcal	たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 竹輪サラダ 漬物 539Kcal	鶏肉の生姜煮 菜の花スパゲティ 大根和風サラダ 漬物 529Kcal	さばの塩麹焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 漬物 575Kcal	豚肉カルビ炒め 里芋の煮物 もやし和え物 漬物 520Kcal	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 559Kcal	
22日 白飯	23日★勤労感謝の日★ ★栗ご飯★	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	
ハンバンジー風 ふき炒め マカロニサラダ 漬物 611Kcal	さんまの塩焼き キャベツ炒め 玉葱サラダ 漬物 559Kcal	肉豆腐 茄子田楽 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 586Kcal	さばの塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 545Kcal	黒酢チキン南蛮 シラス竹の子の炒め物 もずくおくら和え物 漬物 575Kcal	ますのミルク味噌煮 もやしソテー ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 502Kcal	鶏照り焼き 春雨としなちく炒め 菜の花辛子和え 漬物 612Kcal	
29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	★ゆかりご飯★			30日 白飯	
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	豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 大根の和え物 漬物 548Kcal	赤魚の西京焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 569Kcal	お米は北海道産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11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>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>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。 ※エネルギーはごはん180gと おかずの数値です。</p>				
3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 595Kcal	4日 白飯 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 599Kcal	5日 白飯 赤魚の塩麹焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 漬物 567Kcal	6日 白飯 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 598Kcal	7日 白飯 赤魚の味噌煮 ピーマン炒め 白菜柚子風味和え 漬物 462Kcal	8日 白飯 新 オイ照りチキン 茄子の揚げだし煮 小松菜のツナ和え 漬物 610Kcal	9日 白飯 鶏肉はちみつ焼き ちくわ炒め カニカマの和え物 漬物 581Kcal	
10日 白飯 豚肉塩麹焼き 大根ごま油炒め もやしの和え物 漬物 592Kcal	11日 白飯 あじのパン粉焼き じゃが芋炒め 竹輪サラダ 漬物 596Kcal	12日 ★わかめご飯★ 鶏肉ステーキ ふき炒め 玉葱サラダ 漬物 534Kcal	13日 白飯 カレーの西京焼き 卵の花 キャベツとツナのサラダ 漬物 547Kcal	14日 白飯 豚肉の照焼 モヤシとにらの中中華炒 南瓜の胡麻和え 漬物 619Kcal	15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 531Kcal	16日 白飯 鶏肉塩麹焼き 大根と豆がんもの煮物 もずくおぐらの和え物 漬物 557+Kcal	
17日 白飯 かれのいの粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 キャベツと水菜のサラダ 漬物 567Kcal	18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 519Kcal	19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 544Kcal	20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 542Kcal	21日 白飯 白身魚フライ 茄子煮浸し 白菜の和え物 漬物 603Kcal	22日 白飯 たらのムニエル 水餃子 カリフラワーのサラダ 漬物 530Kcal	23日 白飯 豚蒲焼き風 ひじき入雷豆腐 フルーツ缶 漬物 591Kcal	
24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 574Kcal	25日 白飯 ポークチャップ 菜の花スパゲティ キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 漬物 604Kcal	26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	27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	28日 白飯 赤魚の粕漬け 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 535Kcal	29日 白飯 メンチカツ 鶏と野菜のトマト煮 キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 漬物 605Kcal	30日 白飯 かれのいの塩麹焼き 水菜肉豆腐卵とし 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 526Kcal	

お米は北海道産なつぽしを使用しております。

株式会社フレアサービス