

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です

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。

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。



お弁当当座です



御注文お待ちしております！

1日  
白飯  
和風おろしハンバーグ  
玉子巾着煮  
鶏肉と野菜のトマト煮  
椎茸の甘露煮  
大根和風サラダ  
水まんじゅう  
716kcal

2日  
白飯  
さばの唐揚げ風  
豚肉の西京焼  
小松菜のちくわ炒め  
和風スパゲティ  
カニカマサラダ  
つぼ漬け  
687kcal

3日  
白飯  
手羽大根煮  
ますの西京焼  
白菜の煮物  
揚げ茄子のおろし和え  
南瓜サラダ  
赤かっぱ漬け  
677kcal

4日  
白飯  
あじのパン粉焼  
ハンバーグ  
キャベツ炒め  
金平ごぼう  
赤板の和え物  
桜大根  
676kcal

5日  
白飯  
鶏肉のアーモンド焼  
たらの粕漬  
薩摩芋炒め  
高野豆腐煮  
マカロニサラダ  
しば漬け  
726kcal

6日  
白飯  
赤魚の煮付け  
チキンムニエルのミートソース  
ジャーマンポテト  
人参とコーンのグラッセ  
ほうれん草お浸し  
ごま団子  
738kcal

7日  
白飯  
鶏のから揚げ甘酢あん  
にしんの塩焼  
ピーマン炒め  
ペーパーホタテ照焼  
白菜の柚子風味  
うぐいす豆  
706kcal

8日  
白飯  
しまほっけ塩焼き  
豚しゃぶ  
なすの揚げ出し煮  
大根の田楽  
小松菜のツナ和え  
しば漬け  
696kcal

9日  
白飯  
鶏肉のカレー風味焼  
かれいの照り焼き  
じゃが芋の甘煮  
竹の子の土佐煮  
ブロッコリーカニサラダ  
つぼ漬け  
702kcal

10日  
白飯  
鯖の味噌煮  
豚肉の塩麹焼  
大根ごま油炒め  
ひじき大豆煮  
もやし和え物  
しば漬け  
801kcal

11日  
白飯  
にしんの塩焼き  
黒酢子キン南蛮  
じゃが芋炒め  
しっとりおから  
白菜竹輪和え  
青かっぱ漬け  
651kcal

12日  
★わかめごはん★  
そいの揚げ煮  
肉しゅうまい  
ふき炒め  
高野豆腐煮  
玉葱水菜サラダ  
うぐいす豆  
640kcal

13日  
白飯  
たららのムニエル  
鶏すき焼き  
卵の花  
中華風肉団子  
キャベツツナサラダ  
つぼ漬け  
608kcal

14日  
白飯  
チンジャオロース  
メバルの煮付け  
もやしとニラ中華炒め  
茄子の煮浸し  
中華風味噌  
南瓜のごま和え  
水まんじゅう  
700kcal

15日  
白飯  
鮭の塩焼  
フライドチキン  
白菜甘酢炒め  
薩摩芋ハニー  
菜の花の和え物  
黄桃のシロップ漬け  
723kcal

16日  
白飯  
鶏肉ナッツ焼き  
ほきの塩麹焼  
大根煮物  
金平ごぼう  
もすくとオクラ和え  
しその実昆布  
735kcal

17日  
白飯  
アジフライ  
鶏肉の照焼  
青梗菜炒め  
南瓜いとこ煮  
キャベツ水菜サラダ  
大根みそ漬け  
806kcal

18日  
ごま塩ご飯  
豚肉の焼き肉風  
ますの粕漬  
いんげんソテー  
わかめと白ネギ煮  
白菜の和え物  
ミニピン餅  
705kcal

19日  
白飯  
赤魚の竜田おろしソース  
豚ジンギスカン  
マカロニソテー  
里芋の揚げ出し  
ブロッコリーツナサラダ  
三色豆  
657kcal

20日  
白飯  
名古屋風手羽先  
さばの塩焼き  
ふきの煮物  
大根煮  
菜の花あさり和え  
みかんのシロップ漬け  
703kcal

21日  
白飯  
鱈・南瓜フライ  
豚肉ステーキ  
茄子の煮浸し  
おかずぜんまい  
白菜のお浸し  
白じゃこ  
716kcal

22日  
白飯  
おろしソースチキン  
水餃子  
大根といんげんの煮物  
薩摩芋いとこ煮  
カリフラワー水菜サラダ  
パインのシロップ漬け  
654kcal

23日  
白飯  
たらザンギ  
蒸し鶏のごまだし  
ひじき入豆腐  
角揚げ煮  
ほうれん草コーンサラダ  
ミニよもぎ餅  
720kcal

24日  
白飯  
ポークチャップ  
かれいの竜田焼甘酢あん  
金平ごぼう  
つぶし薩摩芋  
小松菜ツナ和え  
黒豆  
705kcal

25日  
白飯  
ぶり大根  
豚ヒレカツ  
菜の花スパゲティ  
揚げ茄子おろし和え  
キャベツサラダ  
フルーツ寒天  
664kcal

26日  
白飯  
醤油ごま風味ハンバーグ  
ますの西京焼  
じゃが芋カレー炒め  
がんと煮  
玉子サラダ  
ミニミニたい焼き  
711kcal

27日  
白飯  
さんま塩焼  
鶏肉の南部焼  
なすのだし煮  
里芋の煮物  
玉葱と水菜のサラダ  
大根桜漬け  
762kcal

28日  
白飯  
鶏肉のラタトゥーソース  
にしんの塩焼  
薩摩芋炒め  
わかめの煮浸し  
白菜のお浸し  
水まんじゅう  
706kcal

29日  
白飯  
たらのカレームニエル  
豚肉の塩麹焼  
鶏肉と野菜のトマト煮  
えのき昆布  
キャベツツナサラダ  
パイン砂糖漬け  
755kcal

30日  
白飯  
天麩羅【えび・南瓜・蓮根】  
肉シューマイ  
水菜と肉豆腐卵とじ  
がんと人参煮  
海藻ブロッコリーサラダ  
しば漬け  
713kcal

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