

献立表 朝食

2019年12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>				<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。 </div>	<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・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>	
1日 白飯 肉じゃが なすの香風炒め 赤じゃこ 480Kcal	2日 白飯 炒り玉子 青梗菜と桜海老の中華煮 金時豆 461Kcal	3日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときこのソテー 子和え 456Kcal	4日 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め 桜しぐれ 450Kcal	5日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 金平ごぼう 昆布佃煮 406Kcal	6日 白飯 明太スクランブル 卵の花 たいみそ 466Kcal	7日 白飯 高野豆腐煮 ウィンナー野菜炒め うぐいす豆 452Kcal
8日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 梅ザーサイ 414Kcal	9日 白飯 ハムステーキ ふき炒め 赤じゃこ 464Kcal	10日 白飯 豆腐の白だしあん 人参としらすの金平 三色豆 472Kcal	11日 白飯 北海道玉子焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 449Kcal	12日 白飯 和風麻婆 ソーセイジ野菜炒め 磯わかめ 450Kcal	13日 白飯 たらの照り焼き ひじき大豆煮 桜しぐれ 455Kcal	14日 白飯 豆腐胡麻味噌かけ ふき金平 黒豆 454Kcal
15日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ 納豆 454Kcal	16日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 赤じゃこ 482Kcal	17日 白飯 たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 502Kcal	18日 白飯 ウィンナー入りオムレツ 青梗菜と桜海老の中華煮 白じゃこ 432Kcal	19日 白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 463Kcal	20日 白飯 生揚げの胡麻味噌煮 野菜炒め おかかふりかけ 481Kcal	21日 白飯 ネギしらす玉子焼き ビーフン炒め 昆布佃煮 435Kcal
22日 白飯 はんぺんのおろしソースかけ 薩摩芋炒め 三色豆 463Kcal	23日 白飯 ほきの西京焼き 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 486Kcal	24日 白飯 高野豆腐の玉子とじ 茄子田楽 梅ザーサイ 513Kcal	25日 白飯 肉団子の和風煮 白菜とハムの炒め物 たいみそ 457Kcal	26日 白飯 生揚げの生姜煮 ちくわ炒め 金時豆 472Kcal	27日 白飯 さばの塩焼き 菜の花の玉子とじ 金平れんこん 455Kcal	28日 白飯 ボイルソーセイジ いんげんベーコンソテー 白じゃこ 485Kcal
29日 白飯 ほきの梅マヨ焼き じゃが芋炒め 子和え 477Kcal	30日 白飯 ネギ入り玉子焼き もやしソテー おかかふりかけ 468Kcal	31日 白飯 たらの西京焼き ピーマン金平 とら豆 487Kcal			<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>	

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

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>								<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。 </div>		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。  からだ思い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。					
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	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		
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 563Kcal	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 561Kcal	ほきの南部焼き じゃが芋マヨカレー焼き ほうれん草なめたけ和え 漬物 543Kcal	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	さばのパン粉焼き ふろふき大根 玉子サラダ 漬物 615Kcal	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 522Kcal	かれいの照り焼き なすの香風炒め 枝豆サラダ 漬物 562Kcal	豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい もやしのナムル 漬物 616Kcal	ほき粕漬け 薩摩芋の韓国風炒め 小松菜の和え物 漬物 544Kcal	鶏肉はちみつ焼き もやしソテー フルーツ缶 漬物 564Kcal	銀鮭の塩焼き 大豆と切干の味噌炒め 白菜和え物 漬物 550Kcal	若鶏竜田揚げ～甘酢だれ～ キャベツと揚げの煮物 インゲンの和え物 漬物 649Kcal	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 漬物 568Kcal	豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 漬物 570Kcal		
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 炊き込みご飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯		
さばの粕漬け キャベツと春雨の塩炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 582Kcal	鶏肉の黒こしょう焼き 大根の煮物 もやしのナムル 漬物 579Kcal	ますの西京焼き キャベツ揚げの煮物 おくら大豆おかか和え 漬物 530Kcal	豚肉ネギ塩炒め じゃが芋和風炒め 大根と胡瓜のサラダ 漬物 588Kcal	赤魚の味噌煮 青菜入り春雨炒め 枝豆サラダ 漬物 500Kcal	おろしソースチキン キャベツとわかめのボン酢炒め カニカマの和え物 漬物 574Kcal	たら油淋鶏風 ジャーマンポテト 大根サラダ 漬物 581Kcal	鶏肉のはちみつ煮 南瓜のいとこ煮 キャベツと水菜のサラダ 漬物 596kcal	かれいの塩麹焼き ごぼう時雨煮 かに風味サラダ 漬物 562kcal	ケチャップライス タンドリーチキン ポテトチーズ焼き 杏仁フルーツミックス 漬物 647kcal	鯖の味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 マカロニサラダ 漬物 584kcal	かれいの西京焼き 金平ごぼう カリフラワーのサラダ フルーツ缶 漬物 549kcal	鶏肉赤味噌胡麻焼き 竹の子おかか炒め もやし和え物 漬物 544kcal	鮭ザンギ かんぴょう煮 菜の花和え 漬物 505kcal		
29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> ★クリスマス★ 毎年恒例のタンドリーチキンを提供予定です。 スパイスの効いた調味は塩分を抑え、食欲を増進させる働きもあります。ささやかですがクリスマスをお楽しみください。 </div>		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)										
肉豆腐 ふろふき大根 マカロニサラダ 漬物 605kcal	赤魚の竜田焼き 切干大根 薩摩芋のごま和え フルーツ缶 漬物 548kcal	豚かば焼き風 ビーフン炒め もずくオクラの和え物 漬物 572kcal													

お米は北海道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 夕食

2019年12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>※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。</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> 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	4日 菜飯	5日 白飯	6日 白飯	7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 554Kcal	さばの塩焼き 大根と豆がんと煮物 マカロニサラダ 漬物 568Kcal	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 552Kcal	鮭の照り焼き 大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 漬物 529Kcal	鶏肉の韓国風ピリ辛焼き ふきの煮付け インゲン和え 漬物 569Kcal	たらのムニエル ミートパンネ 白菜の柚子風味和え フルーツ缶 587Kcal	豚肉の西京焼き 青梗菜と人参の炒め煮 玉葱サラダ 漬物 623Kcal
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
ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 漬物 580Kcal	鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのポン酢炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 584Kcal	赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 漬物 523Kcal	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	さばの味噌煮 豚肉と野菜塩麹炒め もやし和え物 漬物 550Kcal	鶏肉アーモンド焼き ごぼう時雨煮 玉葱サラダ 漬物 595Kcal	かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーエビサラダ 漬物 550Kcal
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
豚肉の西京焼き 白菜と麩の煮物 小松菜の辛子和え 漬物 565kcal	赤魚の塩焼き 芋としめじのカレー炒め 玉葱とコーンの和え物 漬物 519kcal	オイマヨチキン 菜の花スパゲティ カリフラワーじゃこサラダ 漬物 591kcal	ほっけの塩焼き いり鶏 白菜和え物 漬物 516kcal	豚肉塩麹焼き もやしソテー 南瓜の胡麻和え 漬物 590kcal	鮭のポテトマヨネーズ焼き 白菜と揚げの炒め物 菜の花のお浸し フルーツ缶 539kcal	照り鶏団子 きのこ塩炒め 胡瓜マカロニサラダ 漬物 623kcal
22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 ごま塩ご飯	27日 白飯	28日 白飯
赤魚の粕漬け 茄子の揚げ出し煮 いんげん和え 漬物 532kcal	豚肉の塩麹焼き ピーマンと竹の子炒め 白菜とコーンの和え物 漬物 551kcal	赤魚の竜田香味ソース キャベツとわかめおおか炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 473kcal	鶏肉梅焼き 絹さやの卵とじ 菜の花辛子和え 漬物 571kcal	白身魚フライ 大根の煮物 明太ポテサラ 漬物 520kcal	たらの竜田焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草とハムの和え物 フルーツ缶 500kcal	豚肉生姜焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 漬物 586kcal
29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	<p>今年も1年間お世話になりました。 皆様どんな1年間でしたでしょうか。 日々皆様からご意見をいただき、より良い給食を目指します。 2020年もよろしくお願ひいたします。</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>かれいの甘酢野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め カリフラワーのサラダ 漬物 528kcal</p>			<p>あじの塩焼き キャベツと桜えびの炒め物 玉子サラダ 漬物 549kcal</p>		<p>ポークチャップ いんげんとハムのソテー 白菜とコーンの和え物 漬物 581kcal</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