

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>健康はなやか御膳 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>1日 白飯 かれいの照焼き ミートボールトマト煮 ピーマン金平 野菜の中華炒め カニカマ和え 赤かっぱ漬け 730Kcal</p>				<p>2日 白飯 油淋鶏(ユーリンチー) たらのおろしソース 大根と豆がんもの煮物 茄子田楽 マカロニサラダ しば漬け 754Kcal</p>	<p>3日 白飯 赤魚の南蛮漬け 焼き餃子 にらの卵とじ 里芋煮 カリフラワーサラダ ミニピンク餅 654Kcal</p>	<p>4日 ★菜めしご飯★ 白飯 豚肉のかば焼 さばの漬け焼き 大豆味噌炒め 肉だんご 青梗菜の中華和え つぼ漬け 723Kcal</p>	<p>5日 白飯 ますの味噌煮 鶏肉の塩唐揚げ ふきの煮付け 和風スパゲティ いんげんのサラダ 華大根 790Kcal</p>	<p>6日 白飯 ハンバーグ 五目巾着煮 ミートペンネ 里芋ひじき煮 白菜の柚子風味和え 黄桃砂糖漬け 661Kcal</p>	<p>7日 白飯 さばの唐揚げ風 豚肉の西京焼 青梗菜炒め煮 わかめの煮物 玉葱サラダ ミニごま団子 709Kcal</p>
<p>8日 白飯 手羽大根 ますの塩麹焼 白菜の煮物 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 大根桜漬け 655Kcal</p>				<p>9日 白飯 あじのパン粉焼 おろしハンバーグ キャベツポン酢炒め 金平ごぼう ブロッコリーツナサラダ 三色豆 714Kcal</p>	<p>10日 白飯 鶏肉のアーモンド焼 たらの粕漬け なすの煮びたし 赤じゃこ 大根サラダ パイントウモロコシ 723Kcal</p>	<p>11日 白飯 赤魚の煮付け チキンのミートソースかけ 卵の花 粉ふき芋カレー風味 カニカマサラダ ミニよもぎ餅 703Kcal</p>	<p>12日 白飯 鶏のから揚甘酢あん さばの塩焼 豚肉の塩麹炒め ベビーホタテ照焼 もやしのお浸し 青かっぱ漬け 721Kcal</p>	<p>13日 白飯 たらの西京焼き 豚肉の照焼 ごぼう時雨煮 茄子の田楽 玉葱サラダ しば漬け 713Kcal</p>	<p>14日 白飯 パンパンジー風 かれいのカレー風味 里芋の煮物 椎茸煮 ブロッコリーサラダ 赤かっぱ漬け 742Kcal</p>
<p>15日 白飯 さばの唐揚げ風 豚肉の西京焼 白菜と麸の煮物 桜しぐれ 小松菜の辛子和え ミニよもぎ餅 711Kcal</p>				<p>16日 白飯 黒酢チキン南蛮 ますの照り焼き じゃが芋としめし炒め さくらしゅうまい 玉葱とコンのサラダ しば漬け 732Kcal</p>	<p>17日 白飯 鯖の味噌煮 手羽唐揚げ 菜の花のスパゲティ 二郎ともやし炒め カリフラワージャンボ 梅酢大根 720Kcal</p>	<p>18日 白飯 ほっけの照り焼き 揚げシューまい いり鶏 大豆蒸し酢煮 白菜和え物 水まんじゅう 727Kcal</p>	<p>19日 白飯 豚肉の醤油麹焼 たらの煮付け もやしソテー 椎茸甘露煮 南瓜のごま和え パインのシロップ漬け 691Kcal</p>	<p>20日 白飯 鮭のポテトマヨ焼 照りマヨつくね焼 白菜の炒め煮 薩摩芋のいっこ煮 菜の花のお浸し 黄桃砂糖漬け 677Kcal</p>	<p>21日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩麹焼 きのこ塩炒め じゃが芋明太バター 胡瓜マカロニサラダ 桜大根 674Kcal</p>
<p>22日 白飯 あじの南蛮漬け 鶏肉の南部焼き 茄子の揚げだし 南瓜辛味炒め ごぼうサラダ 赤かっぱ漬け 756Kcal</p>				<p>23日 白飯 豚肉のみぞれ煮 ますの照り焼き ピーマン炒め わかめと白菜和え 白菜コーン和え 桜大根 705Kcal</p>	<p>24日 白飯 赤魚の竜田香味ソース タンドリーチキン キャベツとワカメおかか炒め 角揚げ煮 ブチシュー 金時豆 688Kcal</p>	<p>25日 白飯 鶏肉の梅焼き さばの胡麻から揚げ 絹さやの卵とじ 里芋煮 菜の花の辛子和え 赤じゃこ 720Kcal</p>	<p>26日 ★ごま塩ご飯★ 白飯 鰯・南瓜フライ 豚肉ステーキ 大根の煮物 キャベツ炒め 明太ボテトサラダ ミニピンク餅 780Kcal</p>	<p>27日 白飯 おろしソースチキン マーボー豆腐 白菜の甘酢炒め 南瓜の素揚げ ほうれん草の和え物 パインのシロップ漬け 696Kcal</p>	<p>28日 白飯 鮭ザンギ 豚肉の西京焼き キャベツ炒め キティナボリタン カニカマ和え 青かっぱ漬け 654kcal</p>
<p>29日 白飯 たらの竜田焼 豚ヒレカツ 鶏と野菜の味噌炒め 揚げなすのおろしソース カリフラワーのサラダ 桜大根漬け 739Kcal</p>				<p>30日 白飯 ポークチャップ さばの漬け焼き 菜の花のスパゲティ えのき昆布 白菜コーン和え パインのシロップ漬け 673Kcal</p>	<p>31日 白飯 ハンバーグの和風あんかけ たらの粕漬け キャベツ桜えび炒め 黒豆 玉子サラダ ごま団子 729Kcal</p>	<p>お弁当例です</p> 	<p>※エネルギーはごはん180g とおかずの数値です</p>  	株式会社フレアサービス	

お米は北海道産ななつぼしを使用しております。