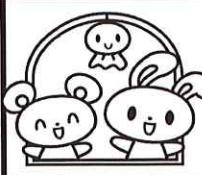


献立表 夕食						2020年2月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	健康はなやか御膳				配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-39-8981		
				受付時間：10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)			
		お弁当例です		仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。		 からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。	
※エネルギーはご飯180gとおかずの数値です。						1日	
2日 白飯 ポークチャップ かれいの竜田野菜あんかけ ごぼうの味噌炒め つぶし薩摩芋 菜の花和え 生パイン 717kcal	3日 ★菜めしごはん★ ぶり大根 豚ヒレカツ キャベツと桜海者のスパゲティ 揚げ茄子のろし和え カリフラワーと枝豆サラダ ★甘納豆★ 769kcal	4日 白飯 カレー煮込みハンバーグ 鮭西京ごま風味焼 春雨炒め 南瓜のきな粉和え 白菜コン和え 赤かっぱ漬け 713kcal	5日 白飯 さんま塩焼 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 ミニいちご大福 683kcal	6日 白飯 鶏肉のラタトゥーユソース にしんの塩焼 薩摩芋炒め 厚焼き玉子 白菜のお浸し 黒豆 718kcal	7日 白飯 かれいのカレー風味焼き 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 716kcal	白飯 たらザンギ 蒸し鶏のごまダレ キャベツ炒め 動物高野煮 カニカマ和え ミニよもぎ餅 677kcal	
9日 白飯 かれいの照焼き 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 赤かっぱ漬け 741kcal	10日 白飯 鶏肉の唐揚げ 赤魚の煮付け 大根炒め 肉シューまい ボテトサラダ 桜大根 743kcal	11日 白飯 あじの南蛮漬け 焼き餃子 大豆切干煮 南瓜カレー馬ヨ焼 カリフラワーじゃこサラダ パインのシロップ漬け 673kcal	12日 白飯 豚肉の照り焼き さばのソース焼き ごぼうの時雨煮 肉だんご 菜の花のサラダ みかん缶 779kcal	13日 白飯 ますの味噌煮 鶏肉の塩揚げ ひじき炒め ナポリタン いんげん和え しば漬け 746kcal	14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	白飯 天麩羅盛り合わせ 鮭の粕漬け なすの煮浸し 角揚げ煮 南瓜プロッコリーサラダ 梅酢大根漬け 680kcal	
16日 白飯 手羽大根煮 ますの西京焼 白菜の煮し和え 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 赤かっぱ漬け 686kcal	17日 白飯 あじのパン粉焼 ハンバーグ キャベツ炒め もやしの中華炒め 赤板の和え物 桜大根 717kcal	18日 白飯 鶏肉のアーモンド焼 たらの粕漬け 薩摩芋炒め 高野豆腐煮 マカロニサラダ しば漬け 726kcal	19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 ほうれん草とハムの和え物 ごま団子 728kcal	20日 白飯 鶏のから揚甘酢あん にしんの塩焼 ピーフン炒め ベビーホタテ照焼 白菜の柚子風味 うぐいす豆 ごま団子 702kcal	21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 みかん缶 706kcal	白飯 鶏肉のカレー風味焼 かれいの照り焼き 薩摩芋の韓国風炒め 椎茸天ぷら プロッコリーカニサラダ つぼ漬け 714kcal	
23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 もやしの和え物 しば漬け 715kcal	24日 白飯 にしんの塩焼き 黒酢チキン南蛮 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 669kcal	25日 白飯 そいの揚げ煮 肉しゅうまい 金平ごぼう 角揚げ煮 玉葱水菜サラダ 三色豆 701kcal	26日 白飯 たらのムニエル 鶏すき焼き 卯の花 中華風肉団子 キャベツツナサラダ つぼ漬け 629kcal	27日 白飯 チンジャオロース メバルの煮付け もやしと二郎の中華炒め 茄子の田楽味噌 南瓜のごま和え 水まんじゅう 707kcal	28日 白飯 鮭の照り焼き 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	白飯 鶏肉ナツツ焼き ほきの塩麹焼 大根煮物 金平ごぼう もぐくとオクラ和え 赤じやこ 741kcal	
お米は北海道産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