

献立表 朝食

2020年3月

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。

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)

| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | |
|--|--|---|--|---|--|---|--|
| 白飯 はんぺんの田楽みそがけ 薩摩芋金平 金時豆 458Kcal | 白飯 たらの西京焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 桜しぐれ 512Kcal | 白飯 スクランブルエッグ ふろふき大根 白じゃこ 469Kcal | 白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋和風炒め とら豆 535Kcal | 白飯 生揚げの柚子胡椒煮 大根炒め 三色豆 451Kcal | 白飯 さばの粕漬け 菜の花の玉子とじ 梅ザーサイ 437Kcal | 白飯 ポイルソーセージ きのこと塩炒め しその実昆布 474Kcal | |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | |
| 白飯 ほきの煮付け じゃが芋炒め 子和え 457Kcal | 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 赤じゃこ 411Kcal | 白飯 かれいの塩麹焼き 大根のごま油炒め 磯わかめ 443Kcal | 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 457Kcal | 白飯 オムレツ ふきのピリ辛炒め かに風味サラダ 440Kcal | 白飯 五目巾着味噌煮 もやしベーコンソテー 黒豆 469Kcal | 白飯 たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 451Kcal | |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | |
| 白飯 肉じゃが なすの香風炒め 赤じゃこ 480Kcal | 白飯 炒り玉子 青梗菜と桜海老の中華煮 金時豆 461Kcal | 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときのごソテー 子和え 456Kcal | 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め 桜しぐれ 453Kcal | 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 金平ごぼう 昆布佃煮 406Kcal | 白飯 明太スクランブル 大豆の五目煮 たいみそ 478Kcal | 白飯 高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め うぐいす豆 452Kcal | |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | |
| 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 梅ザーサイ 414Kcal | 白飯 ハムステーキ 大根のポトフ 白じゃこ 470Kcal | 白飯 豆腐の白だしあん 人參としらすの金平 三色豆 472Kcal | 白飯 ハートオムレツ 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 445Kcal | 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 磯わかめ 450Kcal | 白飯 たらの粕漬け ひじき大豆煮 桜しぐれ 455Kcal | 白飯 豆腐胡麻味噌がけ ふき金平 黒豆 454Kcal | |
| 29日 | 30日 | 31日 | 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。 | | | ★春の訪れ★ もう少しで冬がおわりますね！雪解けの時も 足元が悪くなるのでしっかりと踏ん張れるよ うにしっかりご飯をたべましょうね！ | |
| 白飯 オムレツ 和風スパゲティ 納豆 451Kcal | 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 赤じゃこ 482Kcal | 白飯 たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 502Kcal | | | | | |

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

2020年3月

献立表 昼食

| 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</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> | |
| 1日 白飯 | 2日 白飯 | 3日★ひなまつり★ ちらし寿司 | 4日 白飯 | 5日 白飯 | 6日 白飯 | 7日 白飯 |
| 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 573Kcal | 豚肉カルビ炒め 里芋の煮物 もやしの和え物 漬物 523Kcal | たらの照り焼き キャベツとワカメおかか炒め 薩摩芋のサラダ 漬物 555cal | 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 | バンバンジー風 ふき炒め マカロニサラダ 漬物 608Kcal | 鮭の竜田揚げ 小松菜の煮びたし 玉葱サラダ 漬物 505Kcal |
| 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 ★ゆかりご飯★ |
| 肉豆腐 茄子田楽 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 583Kcal | 赤魚の塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 576Kcal | 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 577Kcal | 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 | 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 567Kcal | 豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 大根の和え物 漬物 548Kcal |
| 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 |
| ほきの唐揚げ甘酢あん 竹の子おかか炒め 薩摩芋の胡麻和え 漬物 560Kcal | 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 560Kcal | 新 たらの醤油麹焼き 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 | 豚肉の塩麹焼き 白菜の中華炒め もやし甘酢和え 漬物 597Kcal | 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 | かれの照り焼き なすの香風炒め 枝豆サラダ 漬物 562Kcal |
| 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 |
| 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 547Kcal | 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 マカロニサラダ フルーツ缶 502Kcal | 豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 漬物 570Kcal |
| 29日 白飯 | 30日 白飯 | 31日 白飯 | <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> | | <p>★新メニュー&ひなまつり★ 3日はひなまつりなのでちらし寿司の提供予 定です！また、17日は新メニューのたらの 醤油麹焼きです！ お楽しみにしていてください！</p> | |
| 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 596Kcal | 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 537Kcal | | | | |

お米は北海道産なつぼ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

| 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> | |
| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 白飯 かれのい粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 キャベツと水菜のサラダ 漬物 563Kcal | ★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 520Kcal | 白飯 赤魚の竜田香味ソース マカロニソテー ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 540Kcal | 白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き 白菜と人参の煮びたし 菜の花あさり和え 漬物 533Kcal | 白飯 白身魚フライ いり鶏 白菜とコーンの和え物 漬物 593Kcal | 白飯 たらのムニエル 水餃子 カリフラワーのサラダ 漬物 533Kcal | 白飯 豚蒲焼き風 ひじき入雷豆腐 フルーツ缶 漬物 591Kcal |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14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 | 白飯 ポークチャップ 和風スバゲティ キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 漬物 610Kcal | 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 | 白飯 豚肉塩麹焼き なすの揚げだし煮 玉葱サラダ 漬物 646Kcal | 白飯 赤魚の粕漬け 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 535Kcal | 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 | 白飯 かれのい塩麹焼き 水菜肉豆腐卵とじ 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 529Kcal |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 白飯 鶏肉の味噌煮 ピーマン金平 もやしとカニカマのサラダ 漬物 530Kcal | 白飯 さばの塩焼き 大根と豆がんと煮物 マカロニサラダ 漬物 566Kcal | 白飯 鶏団子おろしソース にらの卵とじ 枝豆サラダ 漬物 561Kcal | ★菜飯★ 白飯 鮭の照り焼き 大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 漬物 526Kcal | 白飯 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 | 白飯 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 漬物 586Kcal | 白飯 タンダリーポーク 青梗菜と人参の炒め煮 カニカマの和え物 漬物 598Kcal |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28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 | 白飯 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 | 白飯 赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 漬物 546Kcal | 白飯 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 | 白飯 さばの味噌煮 豚肉と野菜塩麹炒め もやしの和え物 漬物 550Kcal | 白飯 鶏肉アーモンド焼き ごぼう時雨煮 玉葱サラダ 漬物 596Kcal | 白飯 かれのいカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーエビサラダ 漬物 558Kcal |
| 29日 | 30日 | 31日 | <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> | | <p>★春の訪れ★ もう少しで冬がおわりますね！雪解けの時も 足元が悪くなるのでしっかりと踏ん張れるよ うにしっかりご飯をたべましょうね！</p> | |
| 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 | 白飯 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 | 白飯 オイマヨチキン マカロニとウィンナーのソテー カリフラワーじゃこサラダ 漬物 615kcal | | | | |

お米は北海道産なつほしを使用しております。