
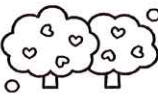






日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
  <p>健康はなやか御膳</p>   <p>お弁当例</p> <p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-39-8981</p> <p>受付時間：10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)</p> <p>※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です</p>													
 <p>フレアサービスの管理栄養士です。お食事に対してお困り事等が御座いましたらご連絡ください。</p>				1日 白飯 ほっけの照り焼き 揚げシューマイ いり鶏 大豆蒸し酢煮 白菜和え物 水まんじゅう 721Kcal	2日 白飯 豚肉の醤油麹焼 赤魚の煮付け 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 654Kcal	3日 白飯 鮭のポテトマヨ焼 照り鶏つくね 白菜の炒め煮 薩摩芋のいとこ煮 菜の花のお浸し 黄桃シロップ漬け 696Kcal	4日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩麹焼 きのご塩炒め じゃが芋明太バター 胡瓜マカロニサラダ 桜大根 684Kcal						
5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 747Kcal	6日 白飯 豚肉の焼肉風 ますの照り焼き ピーマン炒め わかめと白ネギ煮 白菜コーン和え 桜大根 699Kcal	7日 白飯 ますの竜田香味ソース タンドリーチキン キャベツとカマオが炒め 高野豆腐煮 プチシュー 金時豆 657Kcal	8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 オクラ大豆和え マンゴーシロップ漬け 707Kcal	9日 白飯 たらフライ 豚肉ステーキ 大根の煮物 キャベツ炒め ポテトサラダ ミニピンク餅 761Kcal	10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 ほうれん草のナムル パインのシロップ漬け 642Kcal	11日 白飯 赤魚の南蛮漬 豚肉の生姜焼 キャベツ炒め キティオポリタン カニカマ和え 青かっぱ漬け 626Kcal							
12日 白飯 かれいの竜田焼 豚ヒレカツ 鶏と野菜の味噌炒め カリフラワー-水菜サラダ 味付けうずら卵 桜大根漬け 705kcal	13日 白飯 チキンチャップ さばの漬け焼き インゲンソテー えのき昆布 小松菜ツナ和え パインのシロップ漬け 655kcal	14日 白飯 ハンバーグの和風あんかけ たらの粕漬け 大根炒め 黒豆 玉子サラダ ごま団子 711kcal	15日 白飯 鶏肉の黒胡椒焼き さんま塩焼き じゃが芋と昆布煮 わかめのごま炒め 玉葱コーンサラダ 黄桃シロップ漬け 624kcal	16日 白飯 油淋鶏（ユーリンチー） 赤魚の塩焼き さつま芋炒め かんぴょう煮 白菜のお浸し みかんシロップ漬け 799kcal	17日 白飯 たらのカレームニエル メンチカツ 大根とあさりの煮物 金平ごぼう ほうれん草なめだけ和え みかんのシロップ漬け 731kcal	18日 白飯 ★ゆかりごはん★ 豚肉のカルビ炒め ますの西京焼き ますの香風炒め つぶし薩摩芋マヨ焼き 海草ブロックリーサラダ 桜大根漬け 669kcal							
19日 白飯 鶏肉マーマレード焼き 白身フライタルソース 卵の花 青かっぱ漬け キャベツツナサラダ プチシュー 724kcal	20日 白飯 豚肉のかば焼き かれいの照焼 切干大根煮 しば漬け 菜の花あさり和え 黄桃シロップ漬け 739kcal	21日 白飯 鮭ザンギ 鶏つくねのおろしソース じゃが芋の醤油麹炒め 里芋煮 大根サラダ 赤かっぱ漬け 745kcal	22日 白飯 ジンギスカン 鯖のから揚げ風 ひじき炒め煮 揚げ茄子のおろし和え 白菜春菊和え ミニピンク餅 698kcal	23日 白飯 さばの味噌煮 鶏肉のアーモンド焼き ふきの炒め煮 黒豆 いんげん竹輪胡麻和え みかんシロップ漬け 718kcal	24日 白飯 ★わかめごはん★ ハンバーグ和風あんかけ ますのムニエル キャベツ炒め 薩摩芋ハニエ 大根サラダ マンゴーのシロップ漬け 694kcal	25日 白飯 鯖の竜田焼き タンドリポーク 青梗菜の炒め煮 かんぴょう煮 マカロニサラダ 赤かっぱ漬け 718kcal							
26日 白飯 ★わかめごはん★ 手羽のから揚げ 鮭の生姜焼き 白菜と麩の煮物 揚げなす煮 南瓜サラダ 白桃シロップ漬け 780kcal	27日 白飯 あじのパン粉焼 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 金平ごぼう 赤板の和え物 赤かっぱ漬け 733kcal	28日 白飯 鶏肉のカレー風味焼 赤魚の西京焼き さつま芋韓国風炒め 高野豆腐煮 カニ風味サラダ 洋ナシシロップ漬け 777kcal	29日 白飯 鯖の西京ごま風味焼き ミニハンバーグ じゃが芋の和風炒め 桜海老と切干大根 ブロックリーエビサラダ ミニ桜もち 719kcal	30日 白飯 豚キムチ炒め 赤魚の味噌煮 ピーマン炒め さくらシューマイ 菜の花のからし和え ミニごま団子 731kcal	<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・かそく想いの食事で、毎日を健康に。 株式会社フレアサービス</p>								
お米は北海道産なつぼしを使用しております。													