

## 献立表 朝食

2020年4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>			<p>★春の訪れ★ 4月になりました！雪解けも進みますがまだまだ寒暖差があります。お出かけなどする時はあたたかい格好をしてください。30日には新メニューの提供予定です・お楽しみにしてください。</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>	
 <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 ウインナー入りオムレツ 青梗菜と桜海老の中華煮 白じゃこ 430Kcal	2日 白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 450Kcal	3日 白飯 生揚げの胡麻味噌煮 野菜炒め おかかふりかけ 490Kcal	4日 白飯 ネギしらす玉子焼き ピーマン炒め 昆布佃煮 434Kcal
5日 白飯 豆腐のおろしソースがけ 薩摩芋炒め 三色豆 461Kcal	6日 白飯 ほきの西京焼き 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 482Kcal	7日 白飯 高野豆腐の玉子とじ 茄子田楽 金時豆 497Kcal	8日 白飯 肉団子の和風煮 白菜とハムの炒め物 たいみそ 450Kcal	9日 白飯 生揚げの生姜煮 ちくわ炒め 黒豆 474Kcal	10日 白飯 さばの塩焼き 菜の花の玉子とじ 金平れんこん 454Kcal	11日 白飯 ポイルソーセージ いんげんベーコンソテー 白じゃこ 490Kcal
12日 白飯 ほきの梅マヨ焼き じゃが芋炒め 子和え 481Kcal	13日 白飯 桜えびの玉子焼き もやしソテー おかかふりかけ 439Kcal	14日 白飯 たらめの塩麹焼き ピーマン金平 とら豆 509Kcal	15日 白飯 高野豆腐の治部煮 白菜のツナ炒め 厚焼き玉子 495kcal	16日 白飯 オムレツ 野菜炒め ポテトサラダ 507kcal	17日 白飯 五目巾着煮 もやしとベーコンソテー 桜しぐれ 470kcal	18日 白飯 かれいの粕漬け 白菜と揚げの炒め物 金平れんこん 463kcal
19日 白飯 炒り卵 大根ごま油炒め たいみそ 506kcal	20日 白飯 肉じゃが 竹輪炒め とら豆 434kcal	21日 白飯 生揚げすき焼き風 キャベツハム炒め しその実昆布 454kcal	22日 白飯 ほきの塩麹焼き 南瓜の煮付け 昆布佃煮パック 438kcal	23日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め 子和え 421kcal	24日 白飯 明太スクランブル ごぼう時雨煮 納豆 510kcal	25日 白飯 高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め 金時豆 453kcal
26日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 467kcal	27日 白飯 肉団子の和風煮 千切り大根炒め えのき昆布 444kcal	28日 白飯 豆腐の和風きのこソテー ほうれん草ソテー 赤じゃこ 445Kcal	29日 白飯 オムレツ キャベツと春雨の塩炒め ポテトサラダ 425Kcal	30日 白飯 和風麻婆 ブロッコリー塩麹炒め 金平れんこん 471Kcal	<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。

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。

株式会社フレアサービス



## 献立表 昼食

2020年4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 昼食</p>			<p>★春の訪れ★ 4月になりました！雪解けも進みますがまだまだ寒暖差があります。お出かけなどする時はあたたかい格好をしてくださいね。</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>	
 <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 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 613Kcal	2日 白飯 赤魚の味噌煮 青菜入り春雨炒め 枝豆サラダ 漬物 514Kcal	3日 白飯 おろしソースチキン キャベツとわかめのポン酢炒め カニカマの和え物 漬物 590Kcal	4日 ★炊き込みご飯★ たら油淋鶏風 じゃが芋カレー炒め 大根サラダ 漬物 580Kcal
5日 白飯 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 587kcal	6日 白飯 かれの塩麹焼き ごぼう時雨煮 かに風味サラダ フルーツ缶 585kcal	7日 白飯 豚肉カルピ炒め ポテトチーズ焼き スパゲティサラダ 漬物 614kcal	8日 白飯 鯖の味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 もやし甘酢和え 漬物 566kcal	9日 白飯 豚肉の塩麹焼き 金平ごぼう カリフラワーのサラダ フルーツ缶 631kcal	10日 白飯 鶏肉赤味噌胡麻焼き 竹の子おかか炒め 玉葱サラダ 漬物 544kcal	11日 白飯 鮭ザンギ かんぴょう煮 菜の花和え 漬物 504kcal
12日 白飯 肉豆腐 ふろふき大根 マカロニサラダ 漬物 595kcal	13日 白飯 赤魚の竜田焼き 切干大根 薩摩芋のごま和え フルーツ缶 556kcal	14日 白飯 豚かば焼き風 ビーフン炒め もずくオクラの和え物 漬物 555kcal	15日 白飯 ますのミルク味噌煮 もよしの炒めもの ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 507kcal	16日 白飯 鶏照り焼き 和風スパゲティ ほうれん草とハムの和え物 漬物 601kcal	17日 白飯 たらのおろしソース 春雨としなちく炒め 南瓜の胡麻和え 漬物 649kcal	18日 白飯 豚肉甘辛煮 揚げかにしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 557kcal
19日 白飯 赤魚の塩麹焼き 青梗菜と揚げの煮物 南瓜サラダ フルーツ缶 546kcal	20日 白飯 チキンカツ 白菜の白だし煮 薩摩芋のごま和え フルーツ缶 640kcal	21日 白飯 たら西京焼き なすの揚げだし煮 竹輪サラダ 漬物 627kcal	22日 白飯 豚肉の照焼き キャベツとワカメポン酢炒め もずくおくら和え物 フルーツ缶 611kcal	23日 白飯 あじの塩焼き 竹の子おかか炒め カリフラワーのサラダ 漬物 547kcal	24日 白飯 ジンギスカン ジャーマンポテト ほうれん草お浸し 漬物 586kcal	25日 白飯 赤魚の煮付け 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 漬物 538kcal
26日 白飯 豚肉の胡麻味噌炒め さくらしゅうまい もよしの和え物 漬物 617kcal	27日 白飯 ほきの南部焼き 菜の花の玉子としん インゲン和え 漬物 605kcal	28日 白飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニソテー ブロッコリーツナサラダ 漬物 541Kcal	29日★イベント★ ★赤飯★ 鮭の塩焼き&たら芽天ぶら 金平牛蒡 南瓜サラダ 漬物 563Kcal	30日 白飯 若鶏から揚げ～甘酢だれ～ 青梗菜と桜海老の中華煮 白菜の柚子風味和え フルーツ缶 539Kcal	<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。			※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。			株式会社フレアサービス



## 献立表 夕食

2020年4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>4月になりました★ 今年度もどうぞよろしくお願いたします。 春といえども北海道ではまだ寒さが残る季節ですが、日も長くなって暖かくなってきたなあと感じることが多くなりました。季節が変わると体調も崩しがちです。注意して過ごしましょう。</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 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>	
 <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 ほっけの塩焼き いり鶏 キャベツと水菜のサラダ 漬物 525kcal	2日 白飯 豚肉塩麹焼き もやしソテー 南瓜の胡麻和え 漬物 571kcal	3日 白飯 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 550kcal	4日 白飯 照り鶏団子 きのこ塩炒め 胡瓜マカロニサラダ 漬物 637kcal
5日 白飯 赤魚の粕漬け 茄子の揚げだし煮 いんげん和え 漬物 622kcal	6日 白飯 豚肉の焼肉風 ピーマンと竹の子炒め 白菜とコーンの和え物 漬物 545kcal	7日 白飯 ますの竜田香味ソース キャベツとわかめおかか炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 536kcal	8日 白飯 鶏肉梅焼き 絹さやの卵とじ おくら大豆おかか和え フルーツ缶 599kcal	9日 白飯 たらフライ 大根の煮物 ポテトサラダ 漬物 606kcal	10日 白飯 ますの竜田焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草とハムの和え物 フルーツ缶 499kcal	11日 白飯 豚肉生姜焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 漬物 572kcal
12日 白飯 かれのい甘酢野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め カリフラワーのサラダ 漬物 537kcal	13日 白飯 チキンチャップ いんげんとハムのソテー 小松菜のツナ和え 漬物 599kcal	14日 白飯 あじのアーモンド焼き 大根炒め 玉子サラダ 漬物 607kcal	15日 白飯 鶏肉黒こしょう焼き じゃが芋と昆布煮 玉葱とコーンのサラダ フルーツ缶 542kcal	16日 白飯 赤魚の塩焼き 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 566kcal	17日 白飯 メンチカツ 大根とあさり炒め ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶 571kcal	18日 ★ゆかりごはん★ ますの西京焼き なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 543kcal
19日 白飯 鶏肉マーメレード焼き 卵の花 キャベツツナサラダ 漬物 597kcal	20日 白飯 かれのいの照焼き 切り干し大根 菜の花あさり和え 漬物 557kcal	21日 白飯 鶏団子おろしソース じゃが芋醤油麹炒め 大根サラダ 漬物 641kcal	22日 白飯 さばの唐揚げ風 ひじき炒め煮 白菜と春菊の和え物 漬物 558kcal	23日 白飯 鶏肉のアーモンド焼き ふき炒め インゲンごま和え 漬物 607kcal	24日 ★わかめごはん★ ますのムニエル キャベツ炒め 大根の和風サラダ フルーツ缶 585kcal	25日 白飯 タンドリリーポーク 青梗菜と揚げの煮物 マカロニサラダ 漬物 599kcal
26日 ★わかめごはん★ 鮭の生姜焼き 白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 漬物 575kcal	27日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 赤板の和え物 漬物 612kcal	28日 白飯 赤魚の西京焼き 薩摩芋の韓国風炒め カニ風味サラダ フルーツ缶 592Kcal	29日 白飯 和風おろしハンバーグ じゃが芋の和風炒め ブロッコリーエビサラダ 漬物 657Kcal	30日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 菜の花の辛子和え 漬物 587Kcal	<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。			※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。			株式会社フレアサービス