

献立表 朝食

2020年5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>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>		1日 白飯	2日 白飯
3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯
オムレツ 南瓜の含め煮 白じゃこ 474Kcal	高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め ピピピチーズ 470Kcal	赤魚の煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 504Kcal	キャロットオムレツ もやしベーコンソテー 黒豆 460Kcal	肉団子甘酢あん 竹の子おかか炒め 磯わかめ 448Kcal	生揚げの生姜煮 じゃが芋和風炒め おかかふりかけ 460Kcal	桜えびの玉子焼き 里芋の煮物 おかずぜんまい 458Kcal
10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯
はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋金平 とら豆 453Kcal	生揚げのゆず胡椒煮 キャベツハム炒め 桜しぐれ 440Kcal	スクランブルエッグ 豆腐の田楽 子和え 470Kcal	肉団子の和風煮 ピーマンと竹の子炒め 黒豆 505Kcal	生揚げの胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 赤じゃこ 445Kcal	さばの塩麹焼き 菜の花の玉子とし 金平れんこん 432Kcal	ハムステーキ ふきのピリ辛炒め おかずぜんまい 465Kcal
17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯
ほき粕漬け じゃが芋とひじき煮 金時豆 437Kcal	南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 納豆 470Kcal	はんぺんの塩こしょう焼き ピーマン金平 赤じゃこ 450Kcal	高野豆腐の治部煮風 小松菜ともやし炒め とら豆 423Kcal	とん平風玉子焼き 野菜炒め ポテトサラダ 492Kcal	五目巾着味噌煮 もやしソテー 桜しぐれ 433Kcal	かれいの照り焼き 白菜と麩の煮物 金平れんこん 453Kcal
24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯
肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 417Kcal	炒り卵 かんぴょう煮 たらこふりかけ 444Kcal	高野豆腐あんかけ煮 ピーマンとたけのこ炒め 白じゃこ 461Kcal	たららの煮付け キャベツ炒め たいみそ 458Kcal	はんぺん肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め うぐいす豆 442Kcal	明太スクランブル いり鶏 納豆 529Kcal	高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め マカロニサラダ 454Kcal
31日 白飯	<p>5月になりましたね。甘味の強い春 野菜がたくさん出てきます。味 や食感の変化を楽しみにしてい てください！</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>		<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>お米は北海道ななつぼしを使用しております。</p>						株式会社フレアサービス

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</p> <p>1,600Kcal食 昼食</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>		1日 白飯	2日 白飯
					赤魚の竜田焼き 金平ごぼう キャベツと水菜のサラダ 漬物 505Kcal	豚すき焼き いんげんベーコンソテー ポテトサラダ 漬物 589Kcal
3日 ★ゆかりご飯★	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯
鯖のみりん焼き キャベツと揚げの煮物 青菜辛子和え 漬物 542Kcal	鶏肉生姜焼き かんぴょう煮 菜の花コーンサラダ フルーツ缶 540Kcal	かれのいの竜田焼き 和風スパゲティ 青梗菜のなめたけ和え 漬物 542Kcal	鶏肉のマーマレード焼き キャベツ炒め 南瓜のごま和え フルーツ缶 644Kcal	赤魚の味噌煮 青菜入り春雨炒め 枝豆サラダ 漬物 589Kcal	鶏肉のステーキ キャベツとわかめのポン酢炒め カニカマの和え物 フルーツ缶 540Kcal	たらの油淋鶏風 じゃが芋カレー炒め もやしの和え物 漬物 566Kcal
10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯
鶏肉の生姜煮 切り干し大根 玉葱サラダ フルーツ缶 599Kcal	かれのいの西京焼き にらの卵とじ ほうれん草のお浸し 漬物 515Kcal	豚肉カルビ炒め 南瓜のいとこ煮 菜の花和え 漬物 566Kcal	ますの煮付け キャベツとわかめおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 572Kcal	かれのいの粕漬け かんぴょう煮 白菜のお浸し フルーツ缶 562Kcal	鶏肉のピリ辛味噌焼き 野菜炒め マカロニサラダ 漬物 615Kcal	たらの天麩羅 青菜おかか煮 もやしの和え物 フルーツ缶 547Kcal
17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯
肉豆腐 茄子田楽 玉子サラダ 漬物 631Kcal	かれのいの磯辺焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 504Kcal	黒酢子キン南蛮 しらすと竹の子の炒め物 オクラ大豆和え 漬物 596Kcal	鯖の味噌煮 大根金平 枝豆サラダ 漬物 605Kcal	ハンバーグデミソース ビーフン炒め 蒸し鶏サラダ フルーツ缶 648Kcal	たらのムニエル 大根と揚げの炒め煮 玉子サラダ 漬物 593Kcal	鶏肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 595Kcal
24日 白飯	25日 白飯	26日 ★わかめご飯★	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯
ほきの唐揚げ えのきとにらの卵とじ 南瓜のごま和え フルーツ缶 573Kcal	ハンバーグ 白菜とハムの炒めもの もやしとカニカマサラダ フルーツ缶 575Kcal	鯖の唐揚げ風 水菜肉豆腐卵とじ ブロッコリーサラダ 漬物 600Kcal	豚肉のかば焼き ふき炒め もやしの甘酢和え 漬物 557Kcal	赤魚の塩焼き 茄子の香風炒め 蒸し鶏サラダ 漬物 602Kcal	豚シンギスカン じゃが芋和風炒め 豆々サラダ 漬物 537Kcal	鮭のおろし煮 にらの卵とじ 薩摩芋の胡麻和え 漬物 550Kcal
31日 白飯	<p>5月になりましたね。甘味の強い春野菜がたくさん出回ってきます。味や食感の変化を楽しみにしてください！</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>		<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>
豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい キャベツとツナのサラダ 漬物 605Kcal						

お米は北海道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

献立表 夕食

2020年5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>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>		1日 白飯 鶏照り焼き なすの揚げ出し煮 ほうれん草のお浸し 漬物 621Kcal	2日 白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 漬物 475Kcal
3日 白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 玉葱サラダ 漬物 562Kcal	4日 白飯 あじのパン粉焼き じゃが芋炒め 白菜和え物 漬物 560Kcal	5日 白飯 バンバンジー風 ふきの煮物 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 588Kcal	6日 白飯 ますの粕漬け 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜の和え物 漬物 515Kcal	7日 白飯 豚肉の焼き肉風 もやしの炒め物 菜の花の酢の物 漬物 575Kcal	8日 白飯 あじのアーモンド焼き 白菜炒め ほうれん草の和え物 漬物 555Kcal	9日 白飯 鶏つくね白だし煮 ピーマン炒め ブロッコリーツナサラダ フルーツ缶 534Kcal
10日 白飯 さばの粕漬け 鶏肉と小松菜のごま味噌煮 白菜の柚子風味和え 漬物 571Kcal	11日 白飯 鶏肉の黒こしょう焼き ウインナーときこのソテー フルーツ缶 漬物 596Kcal	12日 ★わかめご飯★ ほきの梅マヨ焼き 青梗菜と人参の炒め煮 大根サラダ フルーツ缶 540Kcal	13日 白飯 フライドチキン 鶏と野菜のトマト煮 もやしとカニカマサラダ 漬物 571Kcal	14日 白飯 豚肉塩麹焼き なすの煮浸し ブロッコリーサラダ 漬物 588Kcal	15日 白飯 たらの甘酢かけ 肉焼売あんかけ 小松菜の和え物 漬物 554Kcal	16日 白飯 豚肉の照焼 キャベツ炒め カニカマの和え物 漬物 595Kcal
17日 白飯 あじの甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 菜の花のあさり和え 漬物 580Kcal	18日 白飯 鶏肉の和風ﾊﾞｰﾊﾞｷｬｰ焼き キャベツと桜えびの炒めもの カリフラワーのサラダ フルーツ缶 568Kcal	19日 白飯 鮭のミルク味噌煮 和風スパゲティ 白菜とコーンの和え物 漬物 610Kcal	20日 白飯 鶏肉南部焼き じゃが芋甘煮 菜の花の和え物 漬物 607Kcal	21日 白飯 ほっけの煮つけ 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 482Kcal	22日 ★菜飯★ 豚肉醤油麹焼き 小松菜のごま炒め 南瓜のマヨ和え 漬物 613Kcal	23日 白飯 さばの塩焼き なす煮びたし 海藻ブロッコリー 漬物 598Kcal
24日 白飯 鶏肉の味噌煮 小松菜キムチ炒め オクラ大豆おかか和え 漬物 579Kcal	25日 白飯 あじの塩焼き 大根炒め ポテトサラダ 漬物 574Kcal	26日 白飯 照り鶏団子 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 フルーツ缶 586Kcal	27日 白飯 鮭の粕漬け ごぼうの時雨煮 菜の花コーンサラダ 漬物 596Kcal	28日 白飯 鶏肉のごまみそ焼き ひじき炒め煮 インゲン和え フルーツ缶 565Kcal	29日 白飯 白身魚フライ 青梗菜とひき肉の炒め物 大根の和風サラダ フルーツ缶 558Kcal	30日 白飯 鶏肉はちみつ焼き ちくわ炒め カニカマの和え物 漬物 593Kcal
31日 白飯 ますのポテトチーズ焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 漬物 601Kcal	<p>5月になりましたね。甘味の強い春 野菜がたくさん出回ってきます。味 や食感の変化を楽しみにしてい てください！</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>		<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。

株式会社フレアサービス