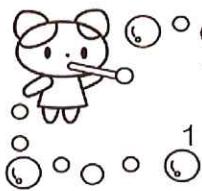






献立表夕食						2020年5月
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 健康コントロール御膳 1600Kcal 1食 夕食 			仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。   からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。		1日 白飯 鶏照り焼き なすの揚げ出し煮 ほうれん草のお浸し 漬物 621Kcal	2日 白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 プロッコリーサラダ 漬物 475Kcal
3日 白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 玉葱サラダ 漬物 562Kcal	4日 白飯 あじのパン粉焼き じゃが芋炒め 白菜和え物 漬物 560Kcal	5日 白飯 パンパンジー風 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 ピーフン炒め プ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 ★わかめご飯★ 鶏肉の黒こしょう焼き ワインナーときのこソテー <sup>フ</sup> フルーツ缶 漬物 596Kcal	12日 白飯 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 プロッコリーサラダ 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 鶏肉の和風バーベキュー焼き 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 海藻プロッコリー 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  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。						