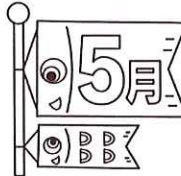
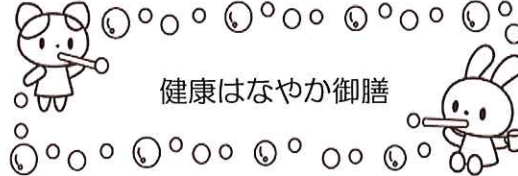





日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
  <p>健康はなやか御膳</p>  <p>お弁当例</p>					1日 白飯 しまほっけの塩焼 鶏肉の照り焼き なすの揚げ出し煮 大根の田楽 ほうれん草のお浸し 赤じゃこ 724kcal	2日 白飯 鶏肉アーモンド焼 かれいのカレー風味焼 里芋の煮物 高野煮 ブロッコリーサラダ 金時豆 729kcal
3日 白飯 鯖の味噌煮 豚肉の西京焼き 大根昆布煮 マカロニソテー 玉葱サラダ ミニいちご大福 724kcal	4日 白飯 黒酢チキン南蛮 にしんの塩焼 じゃが芋炒め おからのしっとり煮 白菜の和え物 磯わかめ 727kcal	5日 白飯 そいの揚げ煮 パンパンジー風 ひきの煮物 里芋煮 カリフラワーじゃこサラダ ミニごま団子 703kcal	6日 白飯 フライドチキン ますの粕漬け 味噌炒め 肉団子 小松菜の和え物 赤かっぱ漬け 751kcal	7日 白飯 豚肉の焼肉風 メバルの煮付け もやし炒め 茄子の田楽味噌 菜の花の三杯酢 桜大根漬け 721kcal	8日 白飯 あじのアーモンド焼き 鶏肉の南部焼き 白菜炒め 角揚げ煮 ポテトサラダ 黄桃のシロップ漬け 754kcal	9日 白飯 鶏肉の山賊焼 さばの漬け焼 ピーマン炒め ミニポテト マカロニサラダ みかんのシロップ漬け 733kcal
10日 白飯 ほっけフライタルタルソース ハンバーグのトマト煮込み 鶏肉と野菜のご味噌煮 南瓜いとこ煮 白菜ゆず和え 桜大根 714kcal	11日 白飯 鶏肉の黒胡椒焼 ますの塩焼 ウインナーきのこソテー わかめと白ネギ煮 パインのシロップ漬け ミニごま団子 693kcal	12日 ★わかめご飯★	13日 白飯 名古屋風手羽先 にしんの塩焼き 鶏肉と野菜のトマト煮 粉ふきもカレー風味 もやしサラダ つば漬け 731kcal	14日 白飯 赤魚&南瓜の天麩羅 豚肉塩焼 茄子の煮びたし 赤じゃこ ブロッコリーサラダ フルーツ寒天 721kcal	15日 白飯 おろしソースチキン たらの竜田甘酢あんかけ 大根煮 肉シューマイ 小松菜の和え物 プチシュークリーム 698kcal	16日 白飯 手作り鮭フライ 豚肉の照り焼き キャベツ炒め 高野煮 カニカマ和え ミニよもぎ餅 739kcal
17日 白飯 ポークチャップ あじの竜田焼き ごぼうの味噌炒め つぶし薩摩芋 菜の花和え たくあん漬け 748kcal	18日 白飯 ぶり大根 鶏肉和風バーベキュー焼 キャベツと桜海老炒め 揚げ茄子おろし和え カリフラワーサラダ 金時豆 729kcal	19日 白飯 カレー煮込みハンバーグ 鯖西京ごま風味焼 和風ヌグティ 南瓜のきな粉和え 白菜コーンと和え カリフラワーサラダ 赤かっぱ漬け 690kcal	20日 白飯 さんま塩焼 鶏肉南部焼き じゃが芋甘煮 わかめ炒め 菜の花の和え物 ミニいちご大福 708kcal	21日 白飯 鶏肉のラタトゥーユソース 白身フライ 薩摩芋炒め 厚焼き玉子 白菜のお浸し みかんのシロップ漬け 741kcal	22日 ★菜飯★	23日 白飯 天麩羅盛り合わせ さばの塩焼 なすの煮浸し 角揚げ煮 海草ブロッコリーサラダ 梅酢大根漬け 699kcal
24日 白飯 かれいの照焼き 鶏肉の味噌煮 小松菜のキムチ炒め 野菜の中華炒め オクラと豆の和え物 ミニよもぎ餅 730kcal	25日 白飯 鶏肉の唐揚げ あじの塩焼 大根炒め 肉シューマイ ポテトサラダ 桜大根 779kcal	26日 白飯 赤魚の南蛮漬け 鶏団子の照り焼き 大豆切干煮 ミニポテト カニカマの和え物 パインのシロップ漬け 702kcal	27日 白飯 豚肉の照り焼き 鮭の粕漬け ごぼうの時雨煮 肉たんご 菜の花のコーンサラダ つば漬け 720kcal	28日 白飯 鯖のおろし煮 鶏肉の胡麻味噌焼 ひじき炒め煮 コーン枝豆ソテー いんげん和え ミニ水まんじゅう 690kcal	29日 白飯 チーズハンバーグ はんぺんフライ 青梗菜炒め 南瓜きなこ和え カニカマサラダ みかんのシロップ漬け 722kcal	30日 白飯 タラフライ 鶏肉はちみつ焼き 小松菜のちくわ炒め マカロニケチャップ炒め カニカマサラダ ミニきな粉大福 725kcal
31日 白飯 手羽大根煮 ますのポテトチーズ焼 白菜の煮物 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 赤かっぱ漬け 729kcal	 <p>お米は北海道産なつぼしを使用しております。</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> <p>※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です</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> 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。</p>	