

日曜日

月曜日

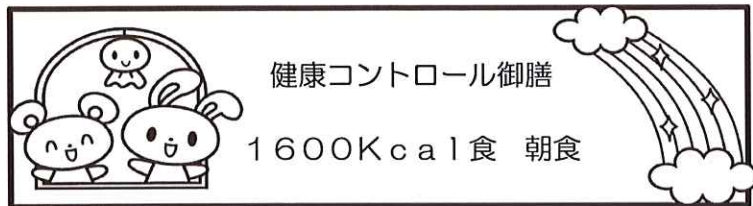
火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。



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。

新

1日
白飯

豆腐の湯葉和風柚子あんかけ

大根炒め
金時豆
453Kcal

2日
白飯

鶏つくねの白だし煮

もやしソテー
赤じゃこ
508Kcal

3日
白飯

ミートオムレツ

青梗菜とひき肉の炒め物
ピピチーズ
410Kcal

4日
白飯

和風麻婆

ケチャップ炒め
金平れんこん
455Kcal

5日
白飯

かれのい粕漬け

大豆の五目煮
桜しぐれ
472Kcal

6日
白飯

豆腐の胡麻味噌かけ

ふき金平
梅ザーサイ
438Kcal

7日
白飯

北海道卵焼き
白菜とハムの炒め物
えのき昆布
432Kcal

8日
白飯

高野豆腐の含め煮
なすの味噌炒め
磯わかめ
467Kcal

9日
白飯

肉団子の甘酢煮
もやしとベーコンソテー
三色豆
504Kcal

10日
白飯

キャロットオムレツ
青梗菜と揚げの煮物
白じゃこ
421Kcal

11日
白飯

生揚げの生姜煮
じゃが芋カレーマヨ焼き
おかかふりかけ
484Kcal

12日
白飯

たらの煮付け
なすの香風炒め
うぐいす豆
526Kcal

13日
白飯

ネギ入玉子焼
ひじき入雷豆腐
しその実昆布
467Kcal

14日
白飯

木綿豆腐のおろしソースかけ
薩摩芋金平
納豆
487Kcal

15日
白飯

はんぺん煮
なす煮浸し
桜しぐれ
492Kcal

16日
白飯

スクランブルエッグ
ふろふき大根
白じゃこ
469Kcal

17日
白飯

肉団子の和風煮
じゃが芋醤油麴炒め
とら豆
528Kcal

18日
白飯

生揚げの柚子胡椒煮
大根炒め
三色豆
452Kcal

19日
白飯

さばの粕漬け
菜の花の卵とし
たらこふりかけ
436Kcal

20日
白飯

ポイルソーセージ
きのこ塩炒め
昆布佃煮
473Kcal

21日
白飯

ほきの煮付け
じゃが芋炒め
子和え
466Kcal

22日
白飯

南瓜入玉子焼き
もやしの炒め物
赤じゃこ
490Kcal

23日
白飯

かれのい塩麴焼き
大根のごま油炒め
磯わかめ
470Kcal

24日
白飯

高野豆腐の治部煮風
ちくわ炒め
納豆
489Kcal

25日
白飯

オムレツ
ふきのピリ辛炒め
かに風味サラダ
472Kcal

26日
白飯

五目巾着味噌煮
もやしの塩炒め
黒豆
461Kcal

27日
白飯

たらの照焼き
白菜と揚げの炒め物
玉子サラダ
477Kcal

28日
白飯

肉じゃが
なすの香風炒め
赤じゃこ
478Kcal

29日
白飯

炒り卵
青梗菜と桜海老の中華煮
金時豆
462Kcal

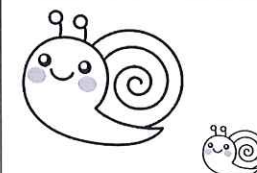
30日
白飯

高野豆腐あんかけ煮
ウィンナーときこのソテー
子和え
446Kcal



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)



| 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 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 | 3日 白飯 | 4日 大豆じゃこご飯 | 5日 白飯 | 6日 白飯 | |
| | たらの粕漬け じゃが芋と昆布煮 枝豆サラダ 漬物 571Kcal | 豚肉の西京焼き ウインナー野菜炒め 菜の花とコーンのサラダ フルーツ缶 600Kcal | 鮭の照り焼き 大豆と切り干しの味噌炒め いんげん和え 漬物 614Kcal | 若鶏から揚げ～甘酢だれ えのきとにらの卵とし カリフラワーのサラダ 漬物 718Kcal | イベント たらの南部焼き 卵の花 大根水菜サラダ フルーツ缶 601Kcal | 豚すき焼き ピーマンと挽肉の炒め煮 玉子サラダ 漬物 638Kcal | |
| | 7日 白飯 | 8日 白飯 | 9日 白飯 | 10日 白飯 | 11日 白飯 | 12日 白飯 | |
| | さばみりん漬け キャベツと春雨の塩炒め 南瓜サラダ 漬物 657Kcal | 鶏肉の生姜焼き 小松菜のごま炒め オクラのお浸し フルーツ缶 537Kcal | ほきの梅マヨ焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し 漬物 554Kcal | 豚肉のネギ塩炒め じゃが芋和風炒め 大根のサラダ フルーツ缶 584Kcal | 赤魚の煮付け ミートパンネ 小松菜の和え物 漬物 521Kcal | タンダリーポーク キャベツの油炒め 大根サラダ 漬物 550Kcal | たらの油淋鶏風 ポテトチーズ焼き ブロッコリーツナサラダ 漬物 548Kcal |
| | 14日 白飯 | 15日 白飯 | 16日 白飯 | 17日 白飯 | 18日 白飯 | 19日 白飯 | |
| | 鶏肉の生姜煮 菜の花スパゲティ 大根和風サラダ 漬物 587Kcal | さわらの西京焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 漬物 586Kcal | 豚肉カルビ炒め 里芋の煮物 もやし和え物 漬物 530Kcal | ほっけ塩焼き キャベツとワカメおかつ炒め 薩摩芋のサラダ 漬物 556cal | ホキの粕漬け 春雨としなちく炒め いんげんのごま和え フルーツ缶 569Kcal | バンバンジー風 ふき炒め マカロニサラダ 漬物 600Kcal | 鮭の竜田揚げ 小松菜の煮浸し ホワイトアスパラサラダ 漬物 578Kcal |
| | 21日 白飯 | 22日 白飯 | 23日 白飯 | 24日 白飯 | 25日 白飯 | 26日 白飯 | |
| 肉豆腐 茄子田楽 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 590Kcal | 赤魚の塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 610Kcal | 黒酢チキン南蛮 シラス竹の子の炒め物 もずくおからの和え物 漬物 579Kcal | ますのミルク味噌煮 もやしソテー ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 586Kcal | 鶏照り焼き 春雨としなちく炒め 菜の花辛子和え 漬物 631Kcal | さばの西京焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 607Kcal | ゆかりご飯 豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 大根サラダ 漬物 663Kcal | |
| 28日 白飯 | 29日 白飯 | 30日 白飯 | <p>★6月になりました★ 雨や天気のごずつ季節でもありますが、雨の恵み を受けて育つ野菜たちもたくさんいます。 おくらやピーマン、胡瓜、茄子などが旬の食材で今 月の給食でも使用しているので積極的に食べましょ う。</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> | | |
| ほきの唐揚げ甘酢あん 竹の子おかつ炒め 薩摩芋の胡麻和え 漬物 577Kcal | 鶏肉の赤味噌胡麻焼き 白菜と人参のツナ炒め 菜の花の和え物 漬物 562Kcal | たらの醤油麹焼き じゃが芋マヨカレー焼き ほうれん草なめたけ和え 漬物 561Kcal | | | | | |

| 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>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>6月</p> | | |
| <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 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。 </div> | 1日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのおかか炒め 赤板の和え物 フルーツ缶 616Kcal | 2日 白飯 あじの竜田焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 漬物 643Kcal | 3日 白飯 ハンバーグデミソース ジャーマンポテト ほうれん草とハムの和え物 プチシュー 654Kcal | 4日 白飯 赤魚の味噌煮 ビーフン炒め 白菜柚子風味和え 漬物 497Kcal | 5日 白飯 鶏肉のオイ照り焼き なすの揚げ出し煮 小松菜の和え物 漬物 598Kcal | 6日 白飯 ほきの西京焼き 薩摩芋の韓国風炒め ブロッコリーサラダ 漬物 531Kcal | |
| | 7日 白飯 豚肉塩麹焼き 大根の煮物 もやしの和え物 フルーツ缶 599Kcal | 8日 白飯 あじのパン粉焼き 芋としめじの加熱炒め 竹輪サラダ 漬物 579Kcal | 9日 わかめご飯 鶏肉ステーキ 金平ごぼう 玉葱サラダ 漬物 591Kcal | 10日 白飯 かれいの西京焼き 卵の花 キャベツとツナのサラダ 漬物 602Kcal | 11日 白飯 豚肉の焼き肉風 もやしとニラの中炒め 南瓜のごま和え フルーツ缶 610Kcal | 12日 白飯 ますのホトトギス焼き 白菜甘酢炒め 菜の花の和え物 プチシュー 535Kcal | 13日 白飯 鶏肉塩麹焼き 大根カニあんかけ おくらのおろし和え物 漬物 603Kcal |
| | 14日 白飯 ほっけの磯部焼き 青梗菜と人参の炒め煮 キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 569Kcal | 15日 ごま塩ご飯 鶏肉黒こしょう焼き インゲンとハムのソテー フルーツ缶 漬物 547Kcal | 16日 白飯 赤魚の竜田香味ソース マカロニソテー ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 548Kcal | 17日 白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き 白菜と人参の煮びたし 菜の花あさり和え 漬物 602Kcal | 18日 白飯 たらフライ いり鶏 キャベツとコーンサラダ 漬物 621Kcal | 19日 白飯 ほきのムニエル 水餃子 カリフラワーのサラダ 漬物 525Kcal | 20日 白飯 豚かば焼き風 ひじき入雷豆腐 フルーツ缶 漬物 559Kcal |
| | 21日 白飯 さばの甘酢野菜あんかけ 金平ごぼう 小松菜のツナ和え 漬物 583Kcal | 22日 白飯 ポークチャップ 和風スパゲティ キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 592Kcal | 23日 白飯 あじの塩焼き じゃが芋カレー炒め 玉子サラダ 漬物 547Kcal | 24日 白飯 豚肉生姜焼き なすのみぞれ和え 玉葱とコーンサラダ 漬物 652Kcal | 25日 白飯 赤魚の粕漬け 薩摩芋と鶏肉炒め 白菜のお浸し 漬物 550Kcal | 26日 白飯 メンチカツ 鶏と野菜のトマト煮 キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 580Kcal | 27日 白飯 かれいの磯部焼き 水菜肉豆腐卵とじ 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 527Kcal |
| | 28日 白飯 鶏肉の味噌煮 ピーマン金平 もやしとカニカマのサラダ 漬物 554Kcal | 29日 白飯 さばの塩焼き 大根と豆がんもの煮物 スパゲティサラダ 漬物 597Kcal | 30日 白飯 鶏団子おろしソース にらの卵とじ 枝豆サラダ 漬物 577Kcal |  <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。 | | | | | | |