

献立表 朝食			2020年7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>			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) 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>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>エネルギーはご飯180gとおかずの数値です。</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。			
			1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯
			ほきの煮付け キャベツ炒め えのき昆布 453Kcal	はんぺん肉味噌あんかけ 金平ごぼう 昆布佃煮 406Kcal	明太スクランブル 大豆の五目煮 たいみそ 478Kcal	高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め うぐいす豆 452Kcal
5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯
五目玉子焼き かんぴょう煮 梅ザーサイ 414Kcal	ハムステーキ 大根のポトフ しその実昆布 470Kcal	豆腐の白だしあん 人参としらすの金平 三色豆 472Kcal	ハートオムレツ 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 445Kcal	高野豆腐あんかけ煮 ソーセージ野菜炒め 磯わかめ 450Kcal	たらの粕漬け ひじき大豆煮 桜しぐれ 455Kcal	豆腐胡麻味噌がけ ふきピリ辛炒め 黒豆 454Kcal
12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯
オムレツ 和風スパゲティ 納豆 451Kcal	高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 赤じゃこ 482Kcal	たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 502Kcal	ウインナー入り玉子焼き 青梗菜と桜海老の中華煮 白じゃこ 430Kcal	肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 450Kcal	生揚げの胡麻味噌煮 薩摩芋の韓国風炒め おかかふりかけ 490Kcal	ネギしらす玉子焼き ビーフン炒め 昆布佃煮 434Kcal
19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯
豆腐のおろしソース 薩摩芋炒め 三色豆 461Kcal	ミートオムレツ 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 482Kcal	高野豆腐の玉子とし 茄子田楽 金時豆 497Kcal	肉団子の和風煮 白菜の炒め物 たいみそ 450Kcal	生揚げの生姜煮 ちくわ炒め 黒豆 474Kcal	さばの塩焼き 菜の花の玉子とし 金平れんこん 454Kcal	ポイルソーセージ いんげんベーコンソテー 白じゃこ 490Kcal
26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	
ほきの梅マヨ焼き じゃが芋炒め 子和え 481Kcal	桜海老の玉子焼き もやしソテー たらこふりかけ 439Kcal	たらの塩麴焼き ピーマン金平 とら豆 509Kcal	高野豆腐治部煮 白菜のツナ炒め 厚焼き玉子 495kcal	オムレツ 野菜炒め かに風味サラダ 507kcal	五目巾着煮 もやしとベーコンソテー 赤じゃこ 470kcal	
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</p>

献立表 昼食						2020年7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>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>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>エネルギーはご飯180gとおかずの数値です。</p>		
 <p>7月</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 豚肉の塩麴焼き 白菜の中華炒め もやし甘酢和え 漬物 597Kcal	2日 白飯 さばのパン粉焼き ふろふき大根 玉子サラダ 漬物 615Kcal	3日 白飯 豚ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 漬物 522Kcal	4日 白飯 かれのいの照り焼き なすの香風炒め 枝豆サラダ 漬物 562Kcal	
5日 白飯 豚肉のチーズスタッカルピ風 さくらしゅうまい もやしのナムル 漬物 616Kcal	6日 白飯 ほき粕漬け 薩摩芋金平 小松菜の和え物 漬物 544Kcal	7日 白飯 鶏肉はちみつ焼き もやしソテー フルーツ缶 漬物 564Kcal	8日 白飯 ますの塩焼き 大豆と切干の味噌炒め 白菜和え物 漬物 547Kcal	9日 白飯 若鶏竜田揚げ～甘酢だれ～ キャベツの生姜煮 インゲンの和え物 漬物 649Kcal	10日 白飯 赤魚の西京焼き ケチャップ炒め マカロニサラダ フルーツ缶 漬物 502Kcal	11日 白飯 豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 漬物 570Kcal	
12日 白飯 さばの粕漬け キャベツと春雨の塩炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 596Kcal	13日 白飯 鶏肉の黒こしょう焼き 大根の煮物 もやしのナムル 漬物 579Kcal	14日 白飯 ますの西京焼き キャベツ揚げの炒め煮 おくら大豆おかつ和え 漬物 537Kcal	15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	16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	17日 白飯 おろしソースチキン キャベツとわかめのボン酢炒め カニカマの和え物 漬物 590Kcal	18日 ★炊き込みご飯★ たらの油淋鶏風 じゃが芋マヨカレー焼き 大根サラダ 漬物 580Kcal	
19日 白飯 鶏肉のはちみつ煮 南瓜の煮つけ キャベツ水菜のサラダ 漬物 587kcal	20日 白飯 かれのいの塩麴焼き 金平ごぼう かに風味サラダ フルーツ缶 漬物 585kcal	21日 白飯 豚肉カルビ炒め ポテトチーズ焼き スパゲティサラダ 漬物 614kcal	22日 白飯 エビフライ&たこやき キャベツ炒め 蒸し鶏サラダ 漬物 566kcal	23日 白飯 ますの塩麴焼き 金平ごぼう カリフラワーのサラダ フルーツ缶 漬物 631kcal	24日 白飯 鶏肉赤味噌胡麻焼き 竹の子おかつ炒め 玉葱サラダ 漬物 544kcal	25日 白飯 鮭ザンギ かんぴょう煮 菜の花和え 漬物 504kcal	
26日 白飯 肉豆腐 ふろふき大根 マカロニサラダ 漬物 595kcal	27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 漬物 556kcal	28日 白飯 豚かば焼き風 ピーマン炒め もずくオクラの三杯酢 漬物 555kcal	29日 白飯 ますのミルク味噌煮 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 漬物 507kcal	30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	31日 白飯 たら竜田焼きおろしソース 春雨としなちく炒め 南瓜胡麻和え 漬物 649kcal	 <p>JFS-B</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	

献立表 夕食						2020年7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>			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) 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>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。 エネルギーはご飯180gとおかずの数値です。</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> 			1日 ★菜飯★ ますの照り焼き 大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 漬物 526Kcal	2日 白飯 鶏肉の韓国風ピリ辛焼き ふきの煮付け インゲン和え 漬物 569Kcal	3日 白飯 たらのムニエル ミートパネ 白菜の和え物 フルーツ缶 586Kcal	4日 白飯 タンドリーポーク 青梗菜と揚げの炒め煮 カニカマの和え物 漬物 598Kcal	
5日 白飯 ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 580Kcal	6日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのポン酢炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 584Kcal	7日 白飯 赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 漬物 546Kcal	8日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 卵の花 カニカマの和え物 漬物 565Kcal	9日 白飯 さばの味噌煮 にらの卵とじ もやしの和え物 漬物 550Kcal	10日 白飯 鶏肉アーモンド焼き ごぼう時雨煮 玉葱サラダ 漬物 596Kcal	11日 白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 558Kcal	
12日 白飯 豚肉の西京焼き 白菜と麩の煮物 小松菜の辛子和え 漬物 565kcal	13日 白飯 赤魚の塩焼き 芋としめじのカレー炒め 玉葱とコーンのサラダ 漬物 519kcal	14日 白飯 オイマヨチキン マカロニケチャップ炒め カリフラワーサラダ 漬物 615kcal	15日 白飯 さばの塩焼き 切干大根 キャベツ水菜のサラダ 漬物 525kcal	16日 白飯 豚肉黒胡椒焼き もやしソテー 南瓜の胡麻和え 漬物 571kcal	17日 白飯 ます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	18日 白飯 照り鶏団子 きのこと塩炒め マカロニサラダ 漬物 637kcal	
19日 白飯 赤魚の粕漬け 茄子の揚げだし煮 菜の花和え 漬物 622kcal	20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	21日 白飯 ますの竜田香味ソース キャベツとわかめおかつ炒め ブロッコリーサラダ 漬物 536kcal	22日 白飯 鶏肉梅焼き 絹さやの卵とじ おくら大豆おかつ和え フルーツ缶 599kcal	23日 白飯 たらフライ 大根金平 ポテトサラダ 漬物 606kcal	24日 白飯 ハンバーグ 白菜甘酢炒め ほうれん草ナムル フルーツ缶 499kcal	25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	
26日 白飯 かれいの甘酢野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め カリフラワーのサラダ 漬物 537kcal	27日 白飯 チキンチャップ キャベツハム炒め 小松菜のツナ和え 漬物 599kcal	28日 白飯 あじの塩焼き 大根炒め 玉子サラダ 漬物 607kcal	29日 白飯 鶏肉黒胡椒焼き じゃが芋と昆布煮 玉葱とコーンのサラダ フルーツ缶 542kcal	30日 白飯 赤魚の塩麹焼き 薩摩芋の韓国風炒め 白菜のお浸し 漬物 566kcal	31日 白飯 メンチカツ 大根とあさり炒め ほうれん草の和え物 フルーツ缶 571kcal		

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