

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----





健康はなやか御膳




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)

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です

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。



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

お弁当例です



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 ★菜めしご飯★ 豚肉のかば焼 さばの漬け焼き 大豆味噌炒め 肉だんご 青梗菜の中華和え つぼ漬け 704Kcal	2日 白飯 ますの味噌煮 若鶏の塩唐揚げ ふきの煮付け わかめ白ネギ煮 いんげんのサラダ 華大根 756Kcal	3日 白飯 ハンバーグ 五目巾着煮 ミートペンネ 里芋なると煮 白菜の和えもの パイン砂糖漬け 662Kcal	4日 白飯 さばの唐揚げ風 タンドリーポーク 青梗菜炒め煮 わかめの煮物 カニカマ和え ミニごま団子 681Kcal
---	--	---	--

5日 白飯 手羽大根 ますの塩麹焼 白菜と麩の煮物 揚げ茄子 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 桜大根 669Kcal	6日 白飯 あじのパン粉焼 おろしハンバーグ キャベツとわかめのボン酢炒め 金平ごぼう ブロッコリーツナサラダ 三色豆 697Kcal	7日 白飯 鶏肉のアーモンド焼 たらの粕漬け なすの煮びたし 赤じゅこ 大根サラダ パイン砂糖漬け 689Kcal	8日 白飯 赤魚の煮付け チキンのミートソースかけ 卵の花 カリフラワーのカレー炒め カニカマサラダ ミニよもぎ餅 720Kcal	9日 白飯 若鶏の唐揚甘酢あん さばの塩焼 にらの卵とじ 乱大根煮 もやしの和え物 青かっぱ漬け 668Kcal	10日 白飯 たらの西京焼き 豚肉の照焼 ごぼう時雨煮 茄子の田楽 玉葱サラダ しば漬け 715Kcal	11日 白飯 バンバンジー風 かれいのカレー風味 里芋の煮物 蓮根天 ブロッコリーカニカマサラダ 赤かっぱ漬け 814Kcal
--	---	---	---	--	--	---

12日 白飯 さばの唐揚げ風 豚肉の西京焼 白菜と麩の煮物 桜しぐれ 小松菜の辛子和え ミニよもぎ餅 697Kcal	13日 白飯 黒酢チキン南蛮 ますの照り焼き じゃが芋としめじのカレー炒め さくらしゅうまい 玉葱とコーンのサラダ しば漬け 725Kcal	14日 白飯 さばの味噌煮 手羽唐揚げ マカロニケチャップソテー ニラともやし炒め カリフラワーと水菜サラダ 桜大根 729Kcal	15日 白飯 ほっけの照り焼き 揚げシューマイ 切り干し大根 わかめのごま炒め キャベツ水菜サラダ 赤かっぱ漬け 683Kcal	16日 白飯 豚肉の黒胡椒焼 赤魚の煮付け もやしソテー 人参シリシリ 南瓜のごま和え パイン砂糖漬け 647Kcal	17日 白飯 ますのポテトマヨ焼 照り鶏つくね 白菜と揚げの炒め煮 薩摩芋のいとこ煮 菜の花のお浸し 黄桃砂糖漬け 718Kcal	18日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩麹焼 きのご塩炒め じゃが芋明太バター マカロニサラダ 桜大根 635Kcal
--	--	--	--	---	---	---

19日 白飯 あじの南蛮漬け 鶏肉の南部焼き 茄子の揚げだし 南瓜辛味炒め ごぼうサラダ 赤かっぱ漬け 719Kcal	20日 白飯 豚肉の焼肉風 たらの粕漬け ピーマンだけのご炒め わかめ白ネギ煮 白菜コーンと和え 桜大根 677Kcal	21日 白飯 ますの竜田香味ソース タンドリーチキン キャベツとわかめ炒め 高野豆腐煮 プチシュー 金時豆 657Kcal	22日 白飯 鶏肉の梅焼き さばの胡麻から揚げ 絹さやの卵とじ 里芋煮 オクラ大豆和え マンゴー砂糖漬け 707Kcal	23日 白飯 たらフライ 豚肉ステーキ 大根金平 キャベツ桜えび炒め ポテトサラダ しば漬け 796Kcal	24日 白飯 おろしソースチキン マーボー豆腐 白菜の甘酢炒め 南瓜の素揚げ ほうれん草のナムル パイン砂糖漬け 642Kcal	25日 白飯 赤魚の南蛮漬け 豚肉の生姜焼 キャベツ炒め キティナポリタン カニカマ和え 青かっぱ漬け 628kcal
---	--	---	--	--	--	---

26日 白飯 かれいの竜田焼 豚ヒレカツ 鶏と野菜の味噌炒め カリフラワー水菜サラダ 味付けうす卵 桜大根 713kcal	27日 白飯 チキンチャップ さばの漬け焼き キャベツハム炒め えのき昆布 小松菜ツナ和え パイン砂糖漬け 655kcal	28日 白飯 ハンバーグの和風あんかけ たらの粕漬け 大根炒め わかめのごま炒め 玉子サラダ 赤かっぱ漬け 671kcal	29日 白飯 鶏肉の黒胡椒焼き さんま塩焼き じゃが芋と昆布煮 肉団子 玉葱コーンサラダ 黄桃砂糖漬け 656kcal	30日 白飯 油淋鶏(ユージンチー) 赤魚の塩麹焼き 薩摩芋韓国風炒め かんぴょう煮 白菜のお浸し ごま団子 809kcal	31日 白飯 たらのカレームニエル メンチカツ 大根とあさりの煮物 つぶし薩摩芋焼き ほうれん草和え みかん砂糖漬け 759kcal	
---	---	---	---	--	--	---

お米は北海道産なつぼしを使用しております。