

献立表 朝食

2020年8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			<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>1日 白飯 かれの粕漬け 白菜と揚げの炒め物 金平れんこん 463kcal</p>	
2日 白飯 炒り玉子 大根ごま油炒め たいみそ 506kcal	3日 白飯 肉じゃが 竹輪炒め とら豆 434kcal	4日 白飯 生揚げすき焼き風 キャベツハム炒め しその実昆布 454kcal	5日 白飯 たらの粕漬け 南瓜の煮付け 昆布佃煮パック 431kcal	6日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め 子和え 431kcal	7日 白飯 星型オムレツ ごぼう時雨煮 納豆 445kcal	8日 白飯 高野豆腐煮 ウイナーきのこソテー 金時豆 473kcal	
9日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 467kcal	10日 白飯 肉団子の和風煮 千切り大根炒め えのき昆布 441kcal	11日 白飯 豆腐の和風きのこソテー ほうれん草ソテー 赤じゃこ 455Kcal	12日 白飯 オムレツ キャベツと春雨の塩炒め ポテトサラダ 425Kcal	13日 白飯 和風麻婆 ブロッコリー塩麹炒め 金平れんこん 472Kcal	14日 白飯 はんぺんの塩こしょう焼き 大豆の五目煮 たらこふりかけ 420Kcal	15日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 三色豆 500Kcal	
16日 白飯 オムレツ 南瓜の含め煮 白じゃこ 458Kcal	17日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め ピピピチーズ 470Kcal	18日 白飯 五目巾着煮 春雨としなちく炒め うぐいす豆 485Kcal	19日 白飯 キャロットオムレツ もやしベーコンソテー 黒豆 460Kcal	20日 白飯 肉団子甘酢あん 竹の子おかか炒め 磯わかめ 448Kcal	21日 白飯 生揚げの生姜煮 じゃが芋和風炒め おかかふりかけ 460Kcal	22日 白飯 桜えびの玉子焼き 里芋の煮物 おかずぜんまい 458Kcal	
23日 白飯 はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋金平 とら豆 446Kcal	24日 白飯 生揚げのゆず胡椒煮 大根ごま油炒め 桜しぐれ 462Kcal	25日 白飯 スクランブルエッグ ふろふき大根 子和え 443Kcal	26日 白飯 肉団子の和風煮 ピーマンと竹の子炒め 黒豆 474Kcal	27日 白飯 生揚げの胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 赤じゃこ 443Kcal	28日 白飯 さばの塩麹焼き 菜の花の玉子とし 磯わかめ 430Kcal	29日 白飯 ハムステーキ ふきのピリ辛炒め おかずぜんまい 465Kcal	
30日 白飯 ほき粕漬け じゃが芋とひじき煮 金時豆 437Kcal	31日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 納豆 470Kcal	<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 からた想い・かぞく想いの実事で、毎日を健康に。</p>			
<p>お米は北海道ななつぼしを使用しております。 ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。</p>							

株式会社フレアサービス

## 献立表 昼食

2020年8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>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 豚肉甘辛煮 揚げかにしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 599kcal
2日 白飯 赤魚の塩麹焼き 青梗菜と揚げの煮物 南瓜のマヨ和え フルーツ缶 553kcal	3日 白飯 チキンカツ 白菜の白だし煮 薩摩芋のごま和え フルーツ缶 571kcal	4日 白飯 たらの竜田焼き なすの揚げだし煮 ほうれん草のお浸し 漬物 549kcal	5日 白飯 豚肉の照焼き キャベツとワカメポン酢炒め もずくおからの和え物 フルーツ缶 594kcal	6日 白飯 あじの塩焼き 竹の子おかか炒め カリフラワーのサラダ 漬物 543kcal	7日 白飯 豚しゃぶ風 ポテトチーズ焼き おくら大豆おかか和え 漬物 620kcal	8日 白飯 赤魚の煮付け 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 漬物 521kcal
9日 白飯 豚肉の胡麻味噌炒め さくらしゅうまい もやしの和え物 漬物 604kcal	10日 白飯 ほきの照り焼き 絹さや玉子とし インゲン和え 漬物 551kcal	11日 白飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニソテー ブロッコリーツナサラダ 漬物 541Kcal	12日 白飯 鮭の粕漬け 切り干し大根 南瓜サラダ 漬物 573Kcal	13日 白飯 若鶏から揚げ 青梗菜と桜海老の中華煮 玉葱とコーンのサラダ フルーツ缶 568Kcal	14日 白飯 赤魚の竜田焼き 金平ごぼう 大根の和風サラダ 漬物 504Kcal	15日★イベント★ ★ちらし寿司★ 鶏すき焼き いんげんベーコンソテー おくら和え 漬物 592Kcal
16日 ★菜飯★ 鯖の唐揚げ風 キャベツと揚げの煮物 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 626Kcal	17日 白飯 鶏肉生姜焼き かんぴょう煮 菜の花コーンサラダ フルーツ缶 538Kcal	18日 白飯 かれいの竜田焼き 和風スパゲティ 青梗菜のなめたけ和え 漬物 541Kcal	19日 白飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツ炒め 南瓜のごま和え フルーツ缶 643Kcal	20日 白飯 赤魚の味噌煮 ピーマン金平 枝豆サラダ 漬物 586Kcal	21日 白飯 鶏肉のステーキ キャベツとわかめのポン酢炒め カニカマの和え物 フルーツ缶 539Kcal	22日 白飯 たらの油淋鶏風 大根金平 もやしの和え物 漬物 525Kcal
23日 白飯 鶏肉の生姜煮 キャベツと春雨の塩炒め 玉葱サラダ フルーツ缶 580Kcal	24日 白飯 かれいの西京焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 漬物 497Kcal	25日 白飯 豚肉カルビ炒め 南瓜のいとこ煮 枝豆サラダ 漬物 570Kcal	26日 白飯 ますの煮付け キャベツとわかめおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 569Kcal	27日 白飯 かれいの粕漬け かんぴょう煮 白菜のお浸し フルーツ缶 562Kcal	28日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 野菜炒め マカロニサラダ 漬物 612Kcal	29日 白飯 たらの天麩羅 青菜おかか煮 もやしの和え物 フルーツ缶 544Kcal
30日 白飯 肉豆腐 茄子田楽 玉子サラダ 漬物 631Kcal	31日 白飯 かれいの磯辺焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 502Kcal	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。		

お米は北海道ななつぼしを使用しております。

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

株式会社フレアサービス

献立表 夕食							2020年8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>			<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>1日 ★ゆかりごはん★ ますの醤油麹焼き なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 543kcal</p>
<p>2日 白飯 鶏肉マーマレード焼き 卵の花 キャベツツナサラダ 漬物 615kcal</p>	<p>3日 白飯 かれいの照焼き 切り干し大根 菜の花あさり和え 漬物 544kcal</p>	<p>4日 白飯 鶏団子おろしソース じゃが芋醤油麹炒め 大根サラダ 漬物 634kcal</p>	<p>5日 白飯 さばの唐揚げ風 ひじき炒め煮 菜の花とコーンのサラダ 漬物 582kcal</p>	<p>6日 白飯 鶏肉のアーモンド焼き ふき炒め インゲンごま和え 漬物 608kcal</p>	<p>7日 白飯 ますのムニエル キャベツ炒め 大根の和風サラダ フルーツ缶 528kcal</p>	<p>8日 白飯 タンドリーポーク 青梗菜と揚げの煮物 マカロニサラダ 漬物 594kcal</p>	
<p>9日 白飯 ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 漬物 587kcal</p>	<p>10日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 赤板の和え物 漬物 612kcal</p>	<p>11日 白飯 赤魚の塩焼き 薩摩芋の韓国風炒め カニ風味サラダ フルーツ缶 571Kcal</p>	<p>12日 白飯 和風おろしハンバーグ じゃが芋の和風炒め 小松菜のツナ和え 漬物 605Kcal</p>	<p>13日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 菜の花の辛子和え 漬物 577Kcal</p>	<p>14日 白飯 鶏照り焼き なすのみぞれ和え ほうれん草のお浸し 漬物 609Kcal</p>	<p>15日 白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 漬物 480Kcal</p>	
<p>16日 白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 玉葱サラダ 漬物 569Kcal</p>	<p>17日 白飯 たらのパン粉焼き じゃが芋マヨカレー焼き カリフラワーのサラダ 漬物 526Kcal</p>	<p>18日 白飯 バンバンジー風 ふきの煮物 白菜のゆず風味和え 漬物 560Kcal</p>	<p>19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 510Kcal</p>	<p>20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 573Kcal</p>	<p>21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</p>	<p>22日 白飯 鶏つくね白だし煮 ビーフン炒め ブロッコリーツナサラダ フルーツ缶 598Kcal</p>	
<p>23日 白飯 さばの粕漬け 鶏肉と小松菜のごま味噌煮 白菜の和え物 漬物 565Kcal</p>	<p>24日 白飯 鶏肉の黒こしょう焼き 野菜炒め フルーツ缶 漬物 593Kcal</p>	<p>25日 ★わかめご飯★ ほきの梅マヨ焼き 青梗菜と人参の炒め煮 白菜とコーンのサラダ フルーツ缶 534Kcal</p>	<p>26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</p>	<p>27日 白飯 豚かば焼き なすの揚げ出し ブロッコリーサラダ 漬物 561Kcal</p>	<p>28日 白飯 赤魚の甘酢かけ 肉しゅうまい 小松菜の和え物 漬物 503Kcal</p>	<p>29日 白飯 豚肉の照焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 漬物 570Kcal</p>	
<p>30日 白飯 さばの竜田おろしソース 鶏とごぼうの味噌炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 576Kcal</p>	<p>31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 560Kcal</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・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</p>		<p> JFS-B</p> <p>株式会社フレアサービス</p>	
お米は北海道ななつぼしを使用しております。 ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。							