

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>健康はなやか御膳</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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> </div> <div style="text-align: center;"> <p>お弁当</p>  </div> </div>						
2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯
鶏肉マーマレード焼き 白身フライタルタルソース 卵の花 青かっぱ漬け キャベツツナサラダ プチシュー 776kcal	豚肉の西京焼き かれいの照焼き 切干大根煮 しば漬け 菜の花あさり和え 黄桃シロップ漬け 689kcal	鮭ザンギ 鶏つくねのおろしソース じゃが芋の醤油麹炒め 里芋煮 大根サラダ 赤かっぱ漬け 738kcal	シンギスカン さばのから揚げ風 ひじき炒め煮 揚げ茄子のおろし和え 菜の花コーンサラダ ミニピンク餅 625kcal	赤魚の味噌煮 鶏肉のアーモンド焼き ふきの炒め物 白桃シロップ漬け いんげん竹輪胡麻和え 桜大根漬け 592kcal	ハンバーグ和風あんかけ ますのムニエル キャベツ炒め 薩摩芋ハニー 大根サラダ みかんシロップ漬け 644kcal	★ゆかりごはん★ 豚肉のカルビ炒め ますの醤油麹焼き なすの香風炒め つぶし薩摩芋マヨ焼き 海藻ブロッコリーサラダ 桜大根漬け 662kcal
9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯
手羽のから揚げ ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 揚げなす煮 南瓜サラダ 青かっぱ漬け 743kcal	あじのパン粉焼 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 金平ごぼう 赤板の和え物 赤かっぱ漬け 732kcal	鶏肉のカレー風味焼 赤魚の塩焼き さつま芋韓国風炒め 高野豆腐煮 カニ風味サラダ みかんのシロップ漬け 766kcal	鯖の西京ごま風味焼き ミニハンバーグ じゃが芋の和風炒め 桜海老と切干大根 小松菜ツナ和え ごま団子 738kcal	豚キムチ炒め さばの味噌煮 ピーマン炒め さくらシューマイ 菜の花のからし和え 青かっぱ漬け 627kcal	しまほっけの塩焼 鶏肉の照り焼き なすのみぞれ和え 大根の田楽 ほうれん草のお浸し しば漬け 704kcal	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 696kcal
16日 白飯	17日 白飯	白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯
さばの味噌煮 豚肉の西京焼き 大根昆布煮 マカロニソテー 玉葱サラダ 赤かっぱ漬け 682kcal	黒酢チキン南蛮 にしんの塩焼 じゃが芋マヨカレー焼き おからのしっとり煮 白菜の和え物 磯わかめ 773kcal	そいの揚げ煮 パンパシール風 ふきの煮物 里芋なると煮 カリフラワーじゃこサラダ ミニよもぎもち 696kcal	フライドチキン ますの粕漬け ごぼうの味噌炒め 肉団子 小松菜の和え物 赤かっぱ漬け 735kcal	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	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 ほうれん草和え つぼ漬け 712kcal	鶏肉の山賊焼 鶏つくねの白だし煮 じゃが芋炒め ミニポテト ブロッコリーツナサラダ みかんのシロップ漬け 757kcal
23日 白飯	24日 白飯	25日 ★わかめご飯★	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯
ほっけの磯辺揚げ ハンバーグのトマト煮込み 鶏肉と野菜のごま味噌煮 南瓜いとこ煮 白菜ゆず和え 桜大根漬け 739kcal	鶏肉の黒胡椒焼 ますの塩焼 野菜炒め わかめと白ネギ煮 パインのシロップ漬け ミニピンクもち 660kcal	ほさきの梅マヨ焼き シンギスカン 青梗菜と人参の炒め煮 里芋の揚げ出し 大根サラダ 桜しぐれ 672kcal	名古屋風手羽先 にしんの塩焼き 鶏肉と野菜のトマト煮 粉ふきいもカレー風味 もやしカニカマサラダ つぼ漬け 731kcal	赤魚&南瓜の天麩羅 豚肉蒲焼き 茄子の揚げ出し 赤じゃこ ブロッコリーサラダ 青かっぱ漬け 692kcal	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 687kcal	手作り鮭フライ 豚肉の照り焼き キャベツ炒め 乱大根煮 カニカマ和え ミニよもぎ餅 795kcal
30日 白飯	31日 白飯	<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 style="text-align: center;">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>				
ポークチャップ さばの竜田焼き ごぼうの味噌炒め つぶし薩摩芋 菜の花コーンサラダ たくあん漬け 702kcal	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 みかんのシロップ漬け 715kcal					
<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>※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です</p>						
<p>お米は北海道産ななつぼしを使用しております。</p>						