

献立表 朝食				2020年9月			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			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。 		配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル ●平日：0120-39-8981 (受付時間：10:00~17:00) …………… 配食のお問い合わせ先：携帯電話 ●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9:30~16:30)		
9月になりました。まだ暑さが残る時期です のでこまめに水分補給をしてください ね！また、食中毒もおきやすい時期です ので保管方法には注意をお願い致します。			1日 白飯 はんぺんの塩こしょう焼き	2日 白飯 高野豆腐の治部煮風	3日 白飯 とん平風玉子焼き	4日 白飯 五目巾着味噌煮	5日 白飯 かれいの照り焼き
			ピーマン金平 赤じゃこ 443Kcal	小松菜ともやし炒め とら豆 423Kcal	野菜炒め ポテトサラダ 494Kcal	もやしソテー 桜しぐれ 433Kcal	白菜と麩の煮物 金平れんこん 450Kcal
6日 白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 426Kcal	7日 白飯 炒り玉子 かんぴょう煮 たらこふりかけ 444Kcal	8日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ピーマンとたけのこ炒め 白じゃこ 460Kcal	9日 白飯 たらの煮付け キャベツ炒め たいみそ 458Kcal	10日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め うぐいす豆 450Kcal	11日 白飯 明太スクランブル いり鶏 桜しぐれ 523Kcal	12日 新 白飯 生揚げの照り焼き ウインナー野菜炒め マカロニサラダ 478Kcal	
13日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 昆布佃煮 419Kcal	14日 白飯 豆腐の湯葉和風柚子あんかけ 大根炒め 金時豆 453Kcal	15日 白飯 鶏つくねの白だし煮 もやしソテー 赤じゃこ 472Kcal	16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 404Kcal	17日 白飯 和風麻婆 ケチャップ炒め 金平れんこん 455Kcal	18日 白飯 かれいの粕漬け 大豆の五目煮 桜しぐれ 472Kcal	19日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 梅ザーサイ 444Kcal	
20日 白飯 北海道玉子焼き 白菜とハムの炒め物 えのき昆布 409Kcal	21日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 磯わかめ 467Kcal	22日 白飯 肉団子の甘酢煮 もやしとベーコンソテー 三色豆 503Kcal	23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	24日 白飯 生揚げの生姜煮 じゃがいも和風炒め おかかふりかけ 490Kcal	25日 白飯 たらの煮付け なすのみぞれ和え うぐいす豆 518Kcal	26日 白飯 ネギ入玉子焼 ひじき入雷豆腐 しその実昆布 478Kcal	
27日 白飯 木綿豆腐のおろしソースがけ 薩摩芋金平 納豆 487Kcal	28日 白飯 はんぺん田楽胡麻味噌 なす煮浸し 桜しぐれ 484Kcal	29日 白飯 スクランブルエッグ ふろふき大根 白じゃこ 479Kcal	30日 白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋醤油麹炒め とら豆 498Kcal	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。  			
お米は北海道なつぽしを使用しております。							株式会社フレアサービス

献立表 昼食				2020年9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 600Kcal食 昼食</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。  株式会社フレアサービス からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。		配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル ●平日：0120-39-8981 (受付時間：10:00~17:00) 配食のお問い合わせ先：携帯電話 ●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9:30~16:30)		
9月になりました。まだ暑さが残る時期です のでこまめに水分補給をしてください ね！21日は敬老の日の為旬のさんまの提 供を予定しています。お楽しみにしてい てください！			1日 白飯 黒酢チキン南蛮 しらす竹の子炒め物 フルーツ缶 漬物 578Kcal	2日 白飯 鯖の味噌煮 大根金平 枝豆サラダ 漬物 575Kcal	3日 白飯 ハンバーグオーロラソース ビーフン炒め キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 604Kcal	4日 白飯 たらのムニエル 大根と揚げの炒め煮 玉子サラダ 漬物 587Kcal	5日 白飯 鶏肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 591Kcal
			6日 白飯 ほきの唐揚げ えのきとニラの玉子とし 南瓜のごま和え フルーツ缶 544Kcal	7日 白飯 豆腐ハンバーグ 白菜とハムの炒め物 もやしの和え物 フルーツ缶 525Kcal	8日 ★わかめご飯★ 鯖の唐揚げ風 水菜肉豆腐卵とし ブロッコリーサラダ 漬物 561Kcal	9日 白飯 豚かば焼き風 ふき炒め もやしの甘酢和え 漬物 555Kcal	10日 白飯 赤魚の塩焼き なすのみぞれ和え ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 549Kcal
13日 白飯 豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい キャベツとツナのサラダ 漬物 612Kcal	14日 白飯 たらの粕漬け じゃが芋と昆布煮 枝豆サラダ 漬物 496Kcal	15日 白飯 豚肉西京焼き 白菜と麩の煮物 おくらお浸し フルーツ缶 532Kcal	16日 白飯 ますの照り焼き 大豆と切干の味噌炒め いんげんなめたけ和え 漬物 557Kcal	17日 白飯 若鶏唐揚げ黒酢あん えのきとにらの玉子とし カリフラワーサラダ 漬物 605Kcal	18日 白飯 たらの南部焼き 卵の花 大根水菜サラダ フルーツ缶 499Kcal	19日 白飯 豚すき焼き ピーマンおほか炒め スパゲティサラダ 漬物 567Kcal	
20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 636Kcal	21日★イベント★ ★赤飯★ さんまの塩焼き キャベツとわかめポン酢炒め 薩摩芋のごま和え 漬物 516Kcal	22日 白飯 ほきの梅マヨ焼き 切り干し大根 ほうれん草のお浸し 漬物 506Kcal	23日 白飯 豚肉のネギ塩炒め じゃが芋和風炒め 菜の花和え フルーツ缶 577Kcal	24日 白飯 赤魚の煮付け ミートパンネ 小松菜の和え物 漬物 484Kcal	25日 白飯 タンドリーポーク キャベツの油炒め 大根サラダ 漬物 553Kcal	26日 白飯 たらの油淋鶏風 ポテトチーズ焼き ブロッコリーサラダ 漬物 548Kcal	
27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	28日 白飯 さばの西京焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 漬物 581Kcal	29日 白飯 豚肉カルピ炒め さくらしゅうまい もやしの和え物 漬物 581Kcal	30日 白飯 鮭の塩焼き キャベツおほか炒め 薩摩芋のごま和え 漬物 491Kcal	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。  			

お米は北海道ななつほ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9月

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



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。

配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル
●平日：0120-39-8981
(受付時間：10：00～17：00)
.....
配食のお問い合わせ先：携帯電話
●土・日・祝：080-6095-6947
(受付時間：9：30～16：30)

9月になりました。まだ暑さが残る時期です
のでこまめに水分補給をしてください
ね！

1日	2日	3日	4日	5日
白飯 鮭のミルク味噌煮 和風スパゲティ 白菜とコーンの和え物 漬物 556Kcal	白飯 鶏肉南部焼き じゃが芋甘煮 菜の花の三杯酢 漬物 584Kcal	白飯 ほっけの煮つけ 薩摩芋金平 白菜のお浸し 漬物 488Kcal	★なめしご飯★ 鶏肉醤油麹焼き 小松菜のごま炒め 南瓜のマヨ和え 漬物 577Kcal	白飯 さばの塩焼き なす煮びたし 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 570Kcal
8日	9日	10日	11日	12日
白飯 照り鶏団子 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 フルーツ缶 533Kcal	白飯 ますの粕漬け ごぼうの時雨煮 菜の花コーンサラダ 漬物 554Kcal	白飯 鶏肉のごまみそ焼き ひじき炒め煮 インゲン和え フルーツ缶 545Kcal	白飯 白身魚フライ 青梗菜とひき肉の炒め物 大根の和風サラダ 漬物 535Kcal	白飯 鶏肉はちみつ焼き 小松菜とキャベツの炒め物 カニカマの和え物 漬物 578Kcal
15日	16日	17日	18日	19日
白飯 あじの竜田焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 漬物 601Kcal	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 622Kcal	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	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 597Kcal	白飯 ほぎの西京焼き 薩摩芋の韓国風炒め ブロッコリーサラダ 漬物 535Kcal
22日	23日	24日	25日	26日
白飯 鶏肉ステーキ 金平ごぼう 玉葱サラダ 漬物 588Kcal	白飯 カレーの西京焼き 卵の花 キャベツとツナのサラダ 漬物 593Kcal	白飯 豚肉の焼き肉風 もやしとニラの中華炒め 南瓜のごま和え フルーツ缶 598Kcal	白飯 ますのポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草とコーン 漬物 518Kcal	白飯 鶏肉塩麹焼き 切り干しと絹さやの煮物 オクラの和え物 漬物 569Kcal
29日	30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>		
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 528Kcal	白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き 白菜のバターボン酢炒め おくら大豆和え 漬物 540Kcal			

6日	7日
白飯 鶏肉の味噌煮 小松菜キムチ炒め オクラ大豆おかか和え 漬物 592Kcal	白飯 あじの塩焼き 大根炒め ポテトサラダ 漬物 564Kcal
13日	14日
白飯 ますのポテトチーズ焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 漬物 600Kcal	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
20日	21日
白飯 豚肉塩麹焼き かんぴょう煮 もやしの和え物 漬物 560Kcal	白飯 あじのパン粉焼き 芋としめじの加-炒め 竹輪サラダ 漬物 583Kcal
27日	28日
白飯 ほぎの磯辺揚げ 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 532Kcal	★ごま塩ごはん★ 鶏肉黒胡椒焼き キャベツ生姜煮 フルーツ缶 漬物 539Kcal

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