


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

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・かそく想いの食事で、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)

10月



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。



お弁当例です



jfsm
JFS-B

4日 白飯 若鶏唐揚 鯖竜田甘酢あん 金平ごぼう 動物高野煮 小松菜ツナ和え 赤かっぱ漬 763kcal	5日 白飯 ポークチャップ 白身魚フライ 和風スパゲティ 揚げ茄子おろし和え キャベツサラダ マンゴー砂糖漬 693kcal	6日 白飯 あじの塩焼 チーズハバーグ じゃが芋カレー炒め がんもど人參煮 玉子サラダ しば漬 661kcal	7日 白飯 豚肉生姜焼 ますの西京焼き なすのみぞれ和え 里芋の田楽 玉葱コーンサラダ 大根桜漬 681Kcal	8日 白飯 鶏肉のラタトゥーユソース にしんの塩焼 薩摩芋と鶏肉炒め キャベツ大豆蒸し酢煮 白菜のお浸し ごま団子 727Kcal	9日 白飯 たらのカレーニエル メンチカツ 鶏肉と野菜のトマト煮 えのき昆布 キャベツツナサラダ パイン砂糖漬 748Kcal	10日 白飯 カレイの磯辺焼 肉シューマイ 絹さやの玉子とじ 角揚げ煮 海草ブロックリーサラダ ミニピンク餅 650Kcal
11日 白飯 鶏肉の味噌煮 白身魚フライ 竹輪とピーマン金平 かんばん煮 カニカマ和え 赤かっぱ漬 677kcal	12日 白飯 油淋鶏 (クーリンチー) さばの塩焼き 大根と豆がんと煮物 しめじ煮 スパゲティサラダ しば漬 730kcal	13日 白飯 赤魚の南蛮漬 鶏団子おろしソース にらの玉子とじ 里芋煮 枝豆サラダ ミニピンク餅 729kcal	14日 ★菜めしご飯★ 豚肉のかば焼 ますの照り焼き 大豆味噌炒め 肉だんご 青菜の中華和え つば漬 702Kcal	15日 白飯 赤魚の味噌煮 鶏肉の韓国風ピリ辛焼 ふきの煮付け わかめ白ネギ煮 いんげんのサラダ ごま団子 662Kcal	16日 白飯 ハンバーグ 五目巾着煮 ミートパンネ 里芋なんと煮 白菜の和えもの パイン砂糖漬 662Kcal	17日 白飯 さばの唐揚げ風 タンドリーポーク 青梗菜炒め煮 キャベツと大豆蒸し酢煮 カニカマ和え 赤かっぱ漬 740Kcal
18日 白飯 手羽大根 ますの塩焼 白菜と麩の煮物 揚げ茄子 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 大根桜漬 669Kcal	19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 しめじ煮 ブロッコリーツナサラダ 三色豆 691Kcal	20日 白飯 鶏肉フレーク焼 赤魚の西京焼 なすの煮びたし 赤じゃこ 大根サラダ しば漬 666Kcal	21日 白飯 ほきの煮付け 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 708Kcal	22日 白飯 若鶏の唐揚甘酢あん さばの味噌煮 にらの玉子とじ 乱大根煮 もやしの和え物 青かっぱ漬 681Kcal	23日 白飯 たらの西京焼き 豚肉のアーモンド焼 ごぼう時雨煮 茄子のおろし和え 玉葱サラダ しば漬 681Kcal	24日 白飯 ハンバンジー風 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 765Kcal
25日 白飯 さばの唐揚げ風 豚肉の西京焼 白菜と麩の煮物 たくあん漬 小松菜の辛子和え ミニよもぎ餅 674Kcal	26日 白飯 黒酢チキン南蛮 赤魚の塩焼き じゃが芋のマヨカレー焼 さくらしゅうまい 玉葱とコーンのサラダ しば漬 722Kcal	27日 白飯 赤魚の味噌煮 鶏肉のオイマヨソース マカロニケチャップソテー 二とちや炒め カリフラワーと野菜サラダ 大根桜漬 613Kcal	28日 白飯 さばの塩焼き トマト煮込みハンバーグ 切り干し大根 わかめのごま炒め キャベツ生姜和え 赤かっぱ漬 705Kcal	29日 白飯 豚肉の黒胡椒焼 赤魚の煮付け もやしソテー 人參シリシリ 南瓜のごま和え しば漬 667Kcal	30日 白飯 ますのポテトマヨ焼 鶏の照り焼 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 695Kcal	31日 白飯 照り鶏団子 さばの塩焼焼き マカロニウィンナーソテー ほうれん草 キャベツとコーンソテー 大根桜漬 648Kcal

お米は北海道産なつぽ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