

献立表 夕食							2020年11月		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
			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) ※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。 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。				
1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯			
赤魚の粕漬け 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 679Kcal	豚肉の焼肉風 たららの粕漬け ピーマンたけのこ炒め わかめごま炒め 白菜コーンと和え しば漬け 681Kcal	ますの竜田香味ソース タンドリーチキン キャベツとわかめおから炒め 高野豆腐煮 プチシュー 桜大根 666Kcal	鶏肉の梅焼き さばの胡麻から揚げ 絹さやの玉子とじ 里芋煮 オクラ大豆和え マンゴー砂糖漬け 761Kcal	たらフライ 豚肉のステーキ 千切り大根炒め キャベツ桜えび炒め マカロニサラダ しば漬け 735Kcal	ハンバーグデミソース マーボー豆腐 白菜のバターボン酢蒸し 南瓜の素揚げ ほうれん草のナムル パイン砂糖漬け 654Kcal	赤魚の南蛮漬け 豚肉の生姜焼 キャベツ炒め コーン枝豆ソテー カニカマ和え 青かっぱ漬け 655kcal			
8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 ★ゆかりごはん★			
かれの竜田焼 豚ヒレカツ 鶏とごぼうの味噌炒め 味付けうすら卵 カリフラワー・水菜サラダ 桜大根 686kcal	チキンチャップ さばの漬け焼き キャベツハム炒め がんもの煮物 小松菜ツナ和え つぼ漬 664kcal	あじの塩焼き ミニハンバーグ 千切り大根炒め わかめのごま炒め 玉子サラダ 赤かっぱ漬け 680kcal	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	油淋鶏(ユーリンチー) 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 桜大根 739kcal	たらのカレーニエル メンチカツ きのご塩炒め 人参グラッセ ほうれん草和え みかん砂糖漬け 714kcal	豚肉のカルビ炒め ますの醤油麹焼き なすの香風炒め ピーマン炒め 海草ブロッコリーサラダ ごま団子 664kcal			
15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯			
鶏肉マーマレード焼き 白身魚フライ 卵の花 プチシュー キャベツツナサラダ 青かっぱ漬け 771kcal	豚肉の西京焼き かれの照焼き 切干大根煮 厚焼き玉子 菜の花あさり和え しば漬け 702kcal	鮭ザンギ 鶏つくねのおろしソース えのきとニラの玉子とじ 里芋煮 大根サラダ 赤かっぱ漬け 743kcal	ジギスカン 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 653kcal	赤魚の味噌煮 鶏肉のアーモンド焼き ふきの炒め物 人参とコーンのグラッセ いんげん竹輪胡麻和え 白桃砂糖漬け 650kcal	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 みかん砂糖漬け 710kcal	さばの竜田焼き タンドリーポーク 青梗菜ツナ炒め わかめと白ネギ煮 マカロニサラダ 赤かっぱ漬け 721kcal			
22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯			
若鶏塩唐揚げ ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 厚焼き玉子 南瓜サラダ 青かっぱ漬け 799kcal	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 731kcal	鶏肉のカレー風味焼 赤魚の塩焼き さつま芋韓国風炒め 肉しゅうまい スパゲティサラダ みかんのシロップ漬け 741kcal	たららの塩麹焼き ミニハンバーグ 白菜とハムの炒め物 桜海老と切干大根 小松菜ツナ和え ごま団子 665kcal	豚キムチ炒め さばの味噌煮 ビーフン炒め さくらシューマイ 菜の花のからし和え 青かっぱ漬け 705kcal	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 698kcal			
29日 白飯	30日 白飯								
赤魚の揚げ煮 豚肉の西京焼き 大根昆布煮 つぶし薩摩芋焼き 玉葱サラダ 赤かっぱ漬け 683kcal	黒酢チキン南蛮 たららのパン粉焼き じゃが芋マヨカレー焼き おからのしっとり煮 カリフラワーのサラダ しば漬け 748kcal							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。 	

お米は北海道産なつぼしを使用しております。

株式会社フレアサービス