

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



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



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

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
6日 白飯		7日 白飯		8日 白飯		9日 白飯		10日 白飯		11日 白飯		12日 白飯	
さばの粕漬け ハンバーグのトマト煮込み 小松菜の胡麻煮 南瓜いとこ煮 白菜お浸し 桜大根漬 650kcal		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 ミニいちご風味大福 674kcal		★わかめご飯★ ほきの梅マヨ焼き ジギスカン 青梗菜と人参の炒め煮 里芋の揚げ出し 白菜のお浸し 洋ナシのシロップ漬け 654kcal		名古屋風手羽先 さばの塩焼き 鶏肉と野菜のトマト煮 粉ふきもち もやしカニカマサラダ つぼ漬け 703kcal		たら&南瓜の天麩羅 豚肉薄焼き 茄子の揚げ出し 赤じゅこ ブロッコリーサラダ 青かっぱ漬 700kcal		おろしソースチキン 赤魚の竜田甘酢あんかけ 大根かにあんかけ 肉シューマイ 小松菜の和え物 プチシュークリーム 700kcal		手作りの鮭フライ 豚肉の照り焼き キャベツ炒め 乱大根煮 カニカマ和え 青かっぱ漬 759kcal	
13日 白飯		14日 白飯		15日 白飯		16日 白飯		17日 白飯		18日 白飯		19日 白飯	
ポークチャップ さばの竜田焼き 金平牛蒡 つぶし薩摩芋 菜の花コーンサラダ たくあん漬 692kcal		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 712kcal		カレー煮込みハンバーグ 鯖西京ごま風味焼 和風スパゲティ 南瓜のきな粉和え 白菜コーンと和え 赤かっぱ漬 676kcal		さんま塩焼 鶏肉アーモンド焼 じゃが芋甘煮 わかめごま炒め 菜の花の酢の物 ミニいちご大福 709kcal		鶏肉のラタトゥーユソース 白身フライ 薩摩芋金平 厚焼き玉子 白菜のお浸し 桜大根 729kcal		★菜飯★ かれいのカレー風味焼 鶏肉の醤油麹焼 小松菜ごま炒め マカロニナポリタン 南瓜のマヨ和え しば漬 644kcal		天麩羅盛り合わせ さばの塩焼 なすの煮浸し 角揚げ煮 海草ブロッコリーサラダ 梅酢大根漬 690kcal	
20日 白飯		21日★冬至★ 白飯		22日 白飯		23日 白飯		24日 白飯		25日 白飯		26日 白飯	
かれいの照焼 鶏肉の味噌煮 青梗菜とツナ炒め 高野豆腐煮 おくら大豆和え ミニよもぎ餅 706kcal		鶏肉の唐揚 ますの塩焼 南瓜いとこ煮 肉団子 マカロニサラダ 桜大根 744kcal		赤魚の南蛮漬 鶏団子の照り焼 大豆切干煮 ミニポテト 白菜の和え物 みかんのシロップ漬 673kcal		豚肉の照り焼 ますの粕漬 ごぼうの時雨煮 紅葉しんじょう 菜の花のコーンサラダ つぼ漬 661kcal		赤魚の塩麹焼き チキンカツ ひじき入り雷豆腐 コーン枝豆ソテー いんげん和え 水まんじゅう 699kcal		チーズハンバーグ 白身魚フライ 青梗菜ひき肉炒め 南瓜きなこと 大根和風サラダ 青かっぱ漬 774kcal		タラフライ 鶏肉はちみつ焼 小松菜とキャベツ炒め マカロニナポリタン カニカマサラダ 桜大根漬 695kcal	
27日 白飯		28日 白飯		29日 白飯		30日 白飯		31日 白飯		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 からし福ひーがてん、福ひーのびん、等にて提供に。			
手羽大根煮 ますのポテトチーズ焼 白菜と人参の煮物 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 赤かっぱ漬 680kcal		あじのパン粉焼 鶏肉のマヨ焼 キャベツとわかめおおか炒め もやし中華炒め 赤板の和え物 みかんのシロップ漬 693kcal		鶏肉のアーモンド焼 たらの粕漬 薩摩芋炒め 高野豆腐煮 マカロニサラダ しば漬 689kcal		赤魚の煮付 ハンバーグデミソース ポテトチーズ焼き 人参とコーンのグラッセ ほうれん草とハムの和え物 プチシュー 609kcal		海老天ぶら さばの塩焼き ピーマン炒め ベビーホタテ照焼 白菜の柚子風味 松前漬 593kcal					

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