

献立表 朝食

2021年1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。 		1日 白飯 鮭の西京焼き 大豆の五目煮 一口昆布巻&きんとん風 467kcal	2日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ひき金平 黒豆&赤じゃこ 473Kcal	
3日 白飯 松風焼き 白菜とハムの炒め物 えのき昆布 431Kcal	4日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 磯わかめ 470Kcal	5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	6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	7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 478Kcal	8日 白飯 さばの胡麻煮 なすのみぞれ和え うぐいす豆 511Kcal	9日 白飯 ハートオムレツ ひじき大豆煮 しその実昆布 425Kcal	
10日 白飯 木綿豆腐のおろしソースがけ 薩摩芋金平 納豆 487Kcal	11日 白飯 はんぺん煮田楽胡麻味噌 なす煮浸し 桜しぐれ 460Kcal	12日 白飯 炒り玉子 ふろふき大根 白じゃこ 497Kcal	13日 白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋醤油麴炒め とら豆 504Kcal	14日 白飯 生揚げのゆず胡椒煮 大根炒め 三色豆 464Kcal	15日 白飯 さばの粕漬け 菜の花の玉子とし たらこふりかけ 436Kcal	16日 白飯 ボイルソーセージ もやしベーコンソテー 昆布佃煮 481Kcal	
17日 白飯 ほぎの煮付け じゃが芋炒め 子和え 458Kcal	18日 白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 白じゃこ 413Kcal	19日 白飯 かれいの塩麹焼き 大根ごま油炒め 磯わかめ 454Kcal	20日 白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め 納豆 438Kcal	21日 白飯 オムレツ 大根とツナの和風炒め かに風味サラダ 470Kcal	22日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしの塩炒め 黒豆 449Kcal	23日 白飯 たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 466Kcal	
24日 白飯 肉じゃが なすの香風炒め 赤じゃこ 478Kcal	25日 白飯 スクランブルエッグ 小松菜の胡麻煮 金時豆 463Kcal	26日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときのこソテー 子和え 447Kcal	27日 白飯 赤魚の煮付け キャベツ炒め えのき昆布 433Kcal	28日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 金平ごぼう 桜しぐれ 440Kcal	29日 白飯 明太スクランブル 大豆の五目煮 たいみそ 480Kcal	30日 白飯 高野豆腐煮 ウィンナー野菜炒め うぐいす豆 450Kcal	
31日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 梅ザーサイ 411Kcal	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)		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ぼ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							2021年1月																															
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日																														
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 昼食</p>			<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> 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>		1日 白飯 ほっけ塩焼き&伊達巻 うま煮 小松菜の和え物 漬物 510Kcal	2日 白飯 鶏肉アーモンド焼き 大根のポトフ キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 609Kcal	3日 白飯 あじの塩焼き キャベツと春雨の塩炒め 南瓜サラダ 漬物 590Kcal	4日 白飯 鶏肉生姜焼き 小松菜ごま炒め おくらのお浸し 漬物 542Kcal	5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 503Kcal	6日 白飯 豚肉のネギ塩炒め じゃが芋金平 菜の花和え フルーツ缶 583Kcal	7日 白飯 赤魚の煮付け ミートパンネ インゲン和え物 漬物 476Kcal	8日 白飯 タンドリーポーク キャベツの油炒め 大根柚子サラダ 漬物 553Kcal	9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 563Kcal	10日 白飯 鶏肉の生姜煮 菜の花スパゲティ 大根サラダ 漬物 579Kcal	11日 白飯 ますの醤油麹焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 漬物 587Kcal	12日 白飯 豚肉カルビ炒め さくらしゅうまい もやしの和え物 漬物 581Kcal	13日 白飯 鮭の塩焼き キャベツおほか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 533Kcal	14日 白飯 カレイの西京焼き 春雨としなちく炒め いんげん胡麻和え フルーツ缶 516Kcal	15日 白飯 バンバンジー風 ふき炒め マカロニサラダ 漬物 609Kcal	16日 白飯 ますのホトマヨチーズ焼き 小松菜の煮びたし 白菜とコーンの和え物 漬物 548Kcal	17日 白飯 肉豆腐 ふろふき大根 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 521Kcal	18日 白飯 赤魚の塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 543Kcal	19日 白飯 黒酢ソウメン 青梗菜と桜えびの中華煮 白菜ゆず和え 漬物 551Kcal	20日 白飯 ますのミルク味噌煮 もやしソテー ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 513Kcal	21日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 春雨としなちく炒め 小松菜辛子和え 漬物 568Kcal	22日 白飯 さばのみりん漬け 豚肉と野菜の塩麹炒め 薩摩芋胡麻和え 漬物 594Kcal	23日 ★ゆかりご飯★ 豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい キャベツと水菜のサラダ 漬物 631Kcal	24日 白飯 ほきの唐揚げ 竹の子おほか炒め 薩摩芋の胡麻和え 漬物 551Kcal	25日 白飯 鶏肉赤味噌胡麻焼き 白菜と人参のツナ炒め おくらのお浸し 漬物 551Kcal	26日 白飯 たらの醤油麹焼き じゃが芋炒め ほうれん草なめたけ和え 漬物 551Kcal	27日 白飯 豚肉の黒胡椒焼き 白菜とハムの炒め物 もやし甘酢和え 漬物 572Kcal	28日 白飯 さばのパン粉焼き 千切り大根炒め 玉子サラダ 漬物 622Kcal	29日 白飯 豚ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 漬物 532Kcal	30日 白飯 かれいの照り焼き 茄子の香風炒め 枝豆サラダ 漬物 614Kcal	31日 白飯 豚肉のチースタッカルビ風 かにしゅうまい もやしのナムル 漬物 597Kcal	<p>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)</p> <p>.....</p> <p>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)</p>	<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>  	
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																																						

献立表 夕食

2021年1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 1600Kcal食 夕食</p>			<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>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>		1日	2日	
					白飯	白飯	
					鶏照り焼き なすの揚げだし煮 生酢 漬物 582Kcal	ほきの粕漬け 薩摩芋炒め ブロッコリーサラダ 漬物 507Kcal	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
豚肉塩麹焼き かんぴょう煮 もやしの和え物 漬物 562Kcal	さばのカレー風味パン粉焼き じゃが芋味噌炒め 竹輪サラダ 漬物 581Kcal	鶏肉ステーキ 金平ごぼう 玉葱サラダ 漬物 587Kcal	カレイの西京焼き 卵の花 キャベツとツナのサラダ 漬物 574Kcal	豚肉の焼き肉風 ビーフン炒め 南瓜のごま和え 漬物 620Kcal	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と和え 漬物 465Kcal	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 566Kcal	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
ほきの磯辺揚げ 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 511Kcal	鶏肉の黒胡椒焼き キャベツと揚げの煮物 フルーツ缶 漬物 549Kcal	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 489Kcal	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	たらフライ いり鶏 キャベツとコーンサラダ 漬物 613Kcal	ほきの醤油麹焼き キャベツと春雨の塩炒め カリフラワーのサラダ 漬物 550Kcal	豚かば焼き風 ひじき入雷豆腐 フルーツ缶 漬物 558Kcal	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
鯖の甘酢野菜あんかけ ビーフン炒め 小松菜のツナ和え 漬物 597Kcal	ポークチャップ 和風スパゲティ キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 漬物 627Kcal	たらの西京焼き じゃが芋カレー炒め 玉子サラダ 漬物 553Kcal	豚肉生姜焼き なすのあげだし煮 玉葱とコーンのサラダ 漬物 635Kcal	赤魚の粕漬け 薩摩芋と鶏肉炒め 白菜のお浸し 漬物 513Kcal	メンチカツ 鶏と野菜のトマト煮 キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 漬物 549Kcal	かれいの磯部焼き 絹さやの玉子とし 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 500Kcal	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
白飯	白飯	白飯	★菜めしご飯★	新	白飯	白飯	
鶏肉の味噌煮 竹輪とピーマンの金平 もやしとカニカマのサラダ 漬物 529Kcal	さばの塩焼き 大根と豆がんもの煮物 スパゲティサラダ 漬物 573Kcal	鶏団子おろしソース にらの玉子とし 枝豆サラダ 漬物 586Kcal	ますの照り焼き 大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 漬物 523Kcal	鶏肉ゆず胡椒焼き ふきの煮付け インゲン和え 漬物 525Kcal	たらのムニエル ミートパンネ 白菜の和え物 フルーツ缶 漬物 571Kcal	鶏肉梅焼き 青梗菜と揚げの煮物 カニカマの和え物 漬物 527Kcal	
31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)		<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	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)						
ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 567Kcal							

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