

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
						1日 白飯 しまほっけ塩焼 鶏照り焼き なすの揚げ出し煮 じゃが明太バター 生酢 しば漬け つぼ漬け 635kcal	2日 白飯 鶏肉のカレー風味焼 ほきの粕漬け 薩摩芋炒め 木の葉しんじょう ブロッコリーサラダ つぼ漬け 654kcal
3日 白飯 さばの味噌煮 豚肉の塩麹焼 かんぴょう煮 ひじき大豆煮 もやしとの和え物 マンゴー砂糖漬け 712kcal	4日 白飯 白身魚フライ 黒酢チキン南蛮 じゃが芋味噌炒め おからのしっとり煮 竹輪サラダ 青かっぱ漬け 715kcal	5日 白飯 赤魚の揚げ煮 鶏肉のステーキ 金平ごぼう 角揚げ煮 玉葱水菜サラダ 桜大根 650kcal	6日 白飯 かれいの西京焼き 豚すき焼 卵の花 かにしゅうまい キャベツツナサラダ つぼ漬け 644kcal	7日 白飯 豚肉の焼き肉風 赤魚の煮付 ビーフツナ炒め 茄子の田楽味噌 南瓜のごま和え ミニよもぎ餅 731kcal	8日 白飯 ますのポテトマヨネーズ焼 若鶏塩唐揚げ 白菜甘酢炒め つぶしごつま芋焼き ほうれん草とコーンと和え たくあん漬け 762kcal	9日 白飯 鶏肉塩麹焼 ほきの照り焼 切干と絹さやの煮物 かんぴょう煮 おくらの和え物 つぼ漬け 713kcal	
10日 白飯 ほきの磯部揚 鶏照り焼 青梗菜炒め煮 南瓜いとこ煮 キャベツ水菜サラダ パイン砂糖漬け 727kcal	11日 白飯 鶏肉の黒こしょう焼 ますの粕漬 キャベツと揚げの煮物 わかめ白ネギ煮 白菜の和え物 白桃の砂糖漬け 624kcal	12日 白飯 赤魚の竜田香味ソース 豚シンギスカン マカロニソテー 薩摩芋いとこ煮 ブロッコリーカニカマゆず和え 赤かっぱ漬け 652kcal	13日 白飯 鶏肉の赤味噌胡麻焼 さばの塩焼 白菜のバターボン酢 大根煮 おくら大豆和え みかんの砂糖漬け 677kcal	14日 白飯 鱈・南瓜フライ 豚肉ステーキ いり鶏 おかずせんまい キャベツとコーンの和え物 白じゃこ 692kcal	15日 白飯 おろしソースチキン ほきの醤油麹焼 キャベツと春雨の塩炒め かぼちゃのきなこ和え カリフラワー水菜サラダ 大根桜漬け 696kcal	16日 白飯 たらザンギ 豚かば焼き風 ひじき入雷豆腐 角揚げ煮 パインの砂糖漬け ミニよもぎ餅 700kcal	
17日 白飯 若鶏唐揚 さば竜田甘酢あん ビーフ炒め 動物高野煮 小松菜ツナ和え 赤かっぱ漬け 699kcal	18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 キャベツと水菜のサラダ マンゴー砂糖漬け 691kcal	19日 白飯 たらの西京焼き チーズパヴ じゃが芋カレー炒め がんもど人參煮 玉子サラダ しば漬け 664kcal	20日 白飯 豚肉生姜焼 ますの塩麹焼き なすの揚げ出し煮 里芋の田楽 玉葱コーンサラダ 大根桜漬け 677kcal	21日 白飯 鶏肉のラタトゥーユソース 赤魚の粕漬け 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 686kcal	22日 白飯 たらのカレームニエル 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 パイン砂糖漬け 750kcal	23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 海草ブロッコリーサラダ ミニピンク餅 650kcal	
24日 白飯 鶏肉の味噌煮 白身魚フライ 竹輪とピーマン金平 かんぴょう煮 もやしとカニカマのサラダ 赤かっぱ漬け 675kcal	25日 白飯 油淋鶏 (ユーリンチー) さばの塩焼き 大根と豆がんもの煮物 しめじ煮 スパゲティサラダ しば漬け 723kcal	26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 コーンソテー 枝豆サラダ ミニピンク餅 717kcal	27日 ★菜めしご飯★ 豚肉のかば焼 ますの照り焼き 大豆と切り干し味噌炒め 薩摩芋ハニー 青梗菜の中華和え つぼ漬け 763kcal	28日 白飯 赤魚の味噌煮 鶏肉のゆず胡椒焼き ふきの煮付け わかめと白ネギ煮 いんげんのサラダ ごま団子 654kcal	29日 白飯 ハンバーグ たらのムニエル ミートパネ 里芋なると煮 白菜の和えもの パイン砂糖漬け 727kcal	30日 白飯 さばの唐揚げ風 鶏肉の梅焼き 青梗菜炒め煮 キャベツと大豆蒸し酢煮 カニカマ和え 赤かっぱ漬け 722kcal	
31日 白飯 手羽大根 ますの塩麹焼 白菜と麩の煮物 揚げ茄子 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 大根桜漬け 667kcal	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。		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。	
				からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。			