

献立表 朝食

2021年2月

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日


金曜日

土曜日


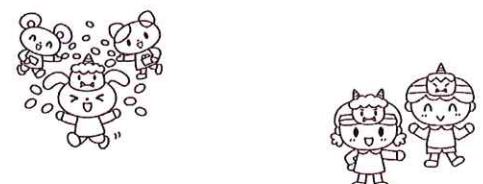


健康コントロール御膳  
1600Kcal食 朝食

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)



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。  
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。

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 ハムステーキ 大根のポトフ しその実昆布 438Kcal	2日 白飯 豆腐の白だしあん 人参としらすの金平 磯わかめ 454Kcal	3日 白飯 ハートオムレツ 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 462Kcal	4日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 三色豆 483Kcal	5日 白飯 たら粕漬け ひじき大豆煮 桜しぐれ 458Kcal	6日 白飯 豆腐胡麻味噌がけ ふき炒め 黒豆 440Kcal
	7日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ 納豆 442Kcal	8日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすのみぞれ和え 赤じゃこ 486Kcal	9日 白飯 たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 472Kcal	10日 白飯 ウインナー入り玉子焼き 青梗菜と人参の炒め煮 白じゃこ 446Kcal	11日 白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 480Kcal	12日 白飯 生揚げの胡麻味噌煮 薩摩芋の韓国風炒め おかかふりかけ 490Kcal
14日 白飯 豆腐のおろしソース 薩摩芋鶏肉炒め 三色豆 498Kcal	15日 白飯 厚焼き玉子 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 440Kcal	16日 白飯 高野豆腐の玉子とし 茄子田楽 金時豆 509Kcal	17日 白飯 肉団子の和風煮 白菜の炒め物 たいみそ 472Kcal	18日 白飯 生揚げの生姜煮 ちくわ炒め 黒豆 426Kcal	19日 白飯 さばの塩焼き 菜の花の玉子とし 金平れんこん 454Kcal	20日 白飯 ポイルソーセージ いんげんベーコンソテー 白じゃこ 470Kcal
21日 白飯 ほきの西京焼き じゃが芋炒め 子和え 466Kcal	22日 白飯 桜海老の玉子焼き もやしソテー たらこふりかけ 411Kcal	23日 白飯 たらの塩麹焼き ピーマン金平 とら豆 445Kcal	24日 白飯 高野豆腐治部煮 白菜ツナ炒め 厚焼き玉子 503Kcal	25日 白飯 オムレツ 野菜炒め カニ風味サラダ 445Kcal	26日 白飯 五目巾着煮 もやしとベーコンソテー 赤じゃこ 451Kcal	27日 白飯 かれいの粕漬け 白菜と揚げの炒め物 金平れんこん 421Kcal
28日 白飯 炒り玉子 大根ごま油炒め たいみそ 481Kcal						

フレアサービスの管理栄養士です。


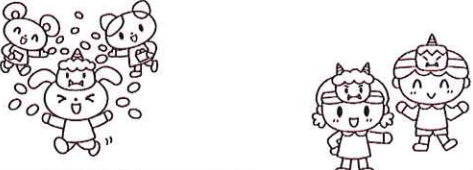



お米は北海道ななつぼしを使用しております。

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。

株式会社フレアサービス



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 昼食</p>			<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) ..... 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>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。 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>2月</p>	1日 白飯 ほき粕漬け 薩摩芋炒め 小松菜の和え物 漬物 537Kcal	2日★節分★ 白飯 鶏肉はちみつ焼 もやしソテー フルーツ缶 甘納豆 622Kcal	3日 白飯 ますの塩麹焼き 大豆と切り干しの味噌炒め 白菜のゆず和え 漬物 533Kcal	4日 白飯 若鶏竜田揚げ～甘酢だれ～ キャベツの生姜煮 インゲンの和え物 漬物 583Kcal	5日 白飯 赤魚の西京焼 ケチャップ炒め 大根サラダ フルーツ缶 504Kcal	6日 白飯 豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 漬物 608Kcal
	7日 白飯 あじの塩焼き キャベツと春雨の塩炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 572Kcal	8日 白飯 鶏肉黒こしょう焼 大根の煮物 キャベツと水菜のサラダ 漬物 549Kcal	9日 白飯 ますの西京焼き 白菜と麩の煮物 おくら大豆おかつ和え 漬物 493Kcal	10日 白飯 豚肉ネギ塩炒め じゃが芋和風炒め 大根ツナサラダ 漬物 627Kcal	11日 白飯 ほきの味噌煮 青菜入り春雨炒め 枝豆サラダ 漬物 549Kcal	12日★バレンタイン★ 白飯 鶏肉のケチャマヨ焼 キャベツとわかめのボン酢炒め いちごのロールケーキ 漬物 609Kcal
14日 白飯 タンドリーポーク 南瓜の煮つけ キャベツ水菜のサラダ 漬物 585Kcal	15日 白飯 かれいの塩麹焼き 金平ごぼう いんげんの和え物 フルーツ缶 514Kcal	16日 白飯 豚肉カルビ炒め ポテトチーズ焼き スパゲティサラダ 漬物 593Kcal	17日 白飯 さばの味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 もやし甘酢和え 漬物 560Kcal	18日 白飯 鶏肉和風バーベキュー焼 もやしとニラの中華炒め カリフラワーのサラダ フルーツ缶 532Kcal	19日 白飯 鶏肉赤味噌胡麻焼き 竹の子おかつ炒め 玉葱サラダ 漬物 540Kcal	20日 白飯 ますの照り焼 かんぴょう煮 菜の花和え 漬物 503Kcal
21日 白飯 肉豆腐 ふろふき大根 マカロニサラダ 漬物 574Kcal	22日 白飯 赤魚の竜田焼き 切干大根 薩摩芋のごま和え フルーツ缶 561Kcal	23日 白飯 豚かば焼風 ビーフン炒め もずくおクラの三杯酢 漬物 563Kcal	24日 白飯 ますのミルク味噌煮 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 漬物 502Kcal	25日 白飯 鶏照り焼き 和風スパゲティ ほうれん草とハムの和え物 漬物 576Kcal	26日 白飯 たら竜田焼きおろしソース 春雨としなちく炒め 南瓜胡麻和え 漬物 575Kcal	27日 白飯 豚肉甘辛煮 揚げかにしゅうまい 菜の花酢味噌和え 漬物 599Kcal
28日 白飯 ほっけの塩焼き 青梗菜と揚げの煮物 南瓜のマヨ和え フルーツ缶 538Kcal						<p>フレアサービスの管理栄養士です。</p>  



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>			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)		 <p>株式会社フレアサービス</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;">                 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。             </div>	

	1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 ★わかめご飯★	6日 白飯
	鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのボン酢炒め ブロッコリーのツナサラダ 漬物 590Kcal	赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 漬物 514Kcal	醤油ごま風味ハンバーグ 卵の花 カニカマの和え物 漬物 563Kcal	さばの味噌煮 にらの卵とじ もやしの和え物 漬物 532Kcal	鶏肉のアーモンド焼き ごぼう時雨煮 玉葱サラダ 漬物 631Kcal	きれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 510Kcal
7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯
豚肉の西京焼き 白菜と人参の煮びたし 小松菜の辛子和え 漬物 549Kcal	赤魚の塩焼き じゃが芋マヨカレー焼き 玉葱とコーンのサラダ 漬物 523Kcal	オイマヨチキン マカロニケチャップ炒め カリフラワーじゃこサラダ 漬物 612Kcal	さばの塩焼き 切干大根 キャベツ生姜和え 漬物 525Kcal	豚肉の黒こしょう焼き もやしソテー 南瓜の胡麻和え 漬物 556Kcal	ますの粕漬け 白菜と揚げの炒め物 菜の花のお浸し フルーツ缶 485Kcal	照り鶏団子 きのこ塩炒め マカロニサラダ 漬物 579Kcal
14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯
赤魚の粕漬け 茄子の揚げ出し煮 赤板の和え物 漬物 522Kcal	豚肉の焼き肉風 ピーマンとたけのこ炒め 白菜とコーンの和え物 漬物 600Kcal	ますの竜田香味ソース 新 大根とちくわ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 499Kcal	鶏肉梅焼き 絹さやの玉子とじ オクラお浸し 漬物 567Kcal	たらフライ 千切り大根炒め マカロニサラダ 漬物 630Kcal	ハンバーグデミソース 白菜のバターボン酢蒸し ほうれん草のナムル フルーツ缶 555Kcal	トンテキ キャベツ炒め カニカマの和え物 漬物 594Kcal
21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 ★ゆかり御飯★
きれいの甘酢野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め カリフラワーのサラダ 漬物 536Kcal	チキンチャップ キャベツハム炒め 小松菜ツナ和え 漬物 597Kcal	あじのアーモンド焼き 千切り大根炒め 玉子サラダ 漬物 583Kcal	鶏肉黒こしょう焼き じゃが芋と昆布煮 玉葱とコーンのサラダ フルーツ缶 570Kcal	赤魚の塩麹焼き 薩摩芋韓国風炒め 白菜のゆず和え 漬物 530Kcal	メンチカツ 大根と豆がんもの煮物 ほうれん草の和え物 フルーツ缶 530Kcal	ますの醤油麹焼き なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 535Kcal

28日 白飯	鶏肉マールド 焼き 卵の花 キャベツツナサラダ 漬物 598Kcal		 <p>フレアサービスの管理栄養士です。</p>		
-----------	--	---	---	---	---