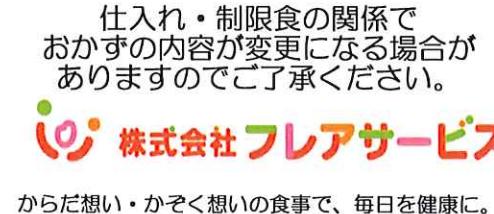
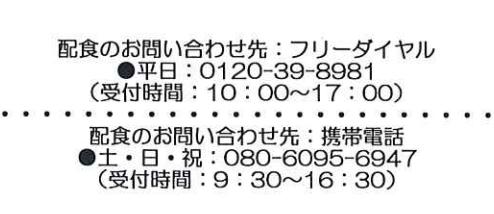


献立表 夕食

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				
										
	1日 白飯 あじのパン粉焼 おろしハンバーグ キャベツとわかめのポン酢炒め しめじ煮 ブロッコリーツナサラダ 三色豆 689Kcal	2日 白飯 鶏肉フレーク焼 赤魚の西京焼 なすの煮びたし 赤じやこ 大根サラダ しば漬け 665Kcal	3日 白飯 ほきの煮付け チキンのミートソースかけ 卵の花 カリフラワーのカレー炒め カニカマサラダ ミニよもぎ餅 710Kcal	4日 白飯 若鶏の唐揚甘酢あん さばの味噌煮 にらの玉子とじ 乱大根煮 もやしの和え物 青かっぱ漬け 673Kcal	5日 ★わかめごはん★ たらの西京焼き 豚肉のアーモンド焼 ごぼう時雨煮 茄子のおろし和え 玉葱サラダ しば漬け 682Kcal	6日 白飯 パンパンジー風 かれいのカレー風味 里芋の煮物 蓮根天 ブロッコリー&カニカマサラダ 赤かっぱ漬け 746Kcal				
7日 白飯 さばの唐揚げ風 豚肉の西京焼 白菜と人参の煮物 高野豆腐と枝豆胡麻煮 小松菜の辛子和え たくあん漬け 662Kcal	8日 白飯 黒酢チキン南蛮 赤魚の塩焼き じゃが芋のマヨカレー焼 さくらしゅうまい 玉葱とコーンのサラダ しば漬け 721Kcal	9日 白飯 たらの味噌煮 鶏肉のオイマヨソース マカロニケチャップソテー ニラともやし炒め カリフラワーと水菜サラダ ミニよもぎ餅 699Kcal	10日 白飯 さばの塩焼き トマト煮込みハンバーグ 切り干し大根 わかめのごま炒め キャベツ生姜和え 赤かっぱ漬け 705Kcal	11日 白飯 豚肉の黒胡椒焼 赤魚の煮付け もやしソテー 蒸し野菜（人参） 南瓜のごま和え しば漬け 662Kcal	12日 白飯 ますの粕漬け 鶏の照り焼 白菜と揚げの炒め煮 薩摩芋のいとこ煮 葉の花のお浸し ミニパン餅 652Kcal	13日 白飯 照り鶏団子 さばの塩麹焼き きのこ塩炒め ほうれん草 マカロニサラダ 大根桜漬け 664Kcal				
14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 678Kcal	15日 白飯 豚肉の焼肉風 たらの粕漬け ピーマンだけの炒め わかめごま炒め 白菜コーン和え しば漬け 681Kcal	16日 白飯 ますの竜田香味ソース 新 タンドリーチキン 大根とちくわ煮 高野豆腐煮 ブチシュー 桜大根 660Kcal	17日 白飯 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 青かっぱ漬け 742Kcal	18日 白飯 たらフライ 豚肉のステーキ 千切り大根炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ しば漬け 729Kcal	19日 白飯 ハンバーグデミソース マーポ豆腐 白菜のバターポン酢蒸し 南瓜の素揚げ ほうれん草のナムル 黄桃砂糖漬け 654Kcal	20日 白飯 赤魚の南蛮漬け 新 トンテキ 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 695kcal				
21日 白飯 かれいの竜田焼 豚ヒレカツ 鶏とごぼうの味噌炒め 味付けうずら卵 カリフラワー水菜サラダ 桜大根 686kcal	22日 白飯 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	23日 白飯 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 706kcal	24日 白飯 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 657kcal	25日 白飯 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 白菜のゆず風味和え 桜大根 739kcal	26日 白飯 たらのカレームニエル メンチカツ 大根と豆がんもの煮物 人参グラッセ ほうれん草和え みかん砂糖漬け 714kcal	27日 白飯 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 663kcal				
28日 白飯 鶏肉マーマレード焼き 白身魚フライ 卵の花 ブチシュー キャベツツナサラダ 青かっぱ漬け 731kcal	<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> 			<p>お弁当例です</p> 						
<p>お米は北海道産ななつぼしを使用しております。</p> <p>エネルギーはごはん180gとおかずの数値です</p>										
<p>株式会社フレアサービス</p>										

