

献立表 朝食				2021年3月		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			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) ..... 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)		 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。	
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;">             エネルギーはご飯180gとおかずの数値です。           </div>	1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	新 4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯
	肉じゃが 竹輪炒め 三色豆 445kcal	生揚げすき焼き風 キャベツハム炒め しその実昆布 445kcal	とん平風玉子焼き じゃが芋味噌炒め 昆布佃煮 454kcal	木綿豆腐肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め 子和え 446kcal	明太スクランブル 金平ごぼう 納豆 500kcal	高野豆腐煮 薩摩芋炒め 金時豆 462kcal
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
五目玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 429kcal	ポイルソーセージ 千切り大根炒め 黒豆 484kcal	豆腐の和風きのこソテー ほうれん草ソテー 赤じゃこ 455Kcal	ネギしらす玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め おかずぜんまい 413Kcal	高野豆腐あんかけ煮 ブロッコリー塩麹炒め 金平れんこん 448Kcal	たらのおろしソース 大豆の五目煮 たらこふりかけ 437Kcal	豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 三色豆 513Kcal
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
オムレツ 南瓜の煮つけ 白じゃこ 422Kcal	高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め ピピチーズ 489Kcal	五目巾着味噌煮 大根和風炒め うぐいす豆 514Kcal	キャロットオムレツ もやしベーコンソテー 白じゃこ 439Kcal	肉団子甘酢あん 竹の子おかか炒め 磯わかめ 447Kcal	生揚げの生姜煮 じゃが芋和風炒め おかかふりかけ 437Kcal	桜えびの玉子焼き 里芋の煮物 えのき昆布 430Kcal
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 白飯
はんぺんの肉味噌あん 薩摩芋金平 うぐいす豆 479Kcal	生揚げの柚子胡椒煮 大根のごま炒め たいみそ 430Kcal	スクランブルエッグ ふろふき大根 しその実昆布 448Kcal	肉団子の和風煮 ピーマンとたけのこ炒め 金時豆 505Kcal	高野豆腐胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 桜しぐれ 440Kcal	ハートオムレツ 大根とあさりの煮物 磯わかめ 399Kcal	ほきの塩麹焼き ふきのピリ辛炒め 子和え 426Kcal
28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;">             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。           </div>  		
生揚げの照り焼き じゃが芋とひじき煮 黒豆 451Kcal	南瓜入玉子焼き もやしの塩たれ炒め 納豆 476Kcal	はんぺんのおろしソースがけ ピーマン金平 赤じゃこ 420Kcal	高野豆腐の治部煮風 小松菜ともやし炒め とら豆 427Kcal			

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3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 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>		
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;">                     エネルギーはご飯 180gとおかずの 数値です。                 </div>	1日 白飯 鶏肉の醤油麹焼き 白菜の白だし煮 薩摩芋の胡麻和え フルーツ缶 530kcal	2日 白飯 ほっけの磯辺焼き なすの揚げだし煮 もやしの和え物 漬物 543kcal	3日★ひな祭り★ ★ちらし寿司★ 鶏肉の醤油麹焼き 白菜と人参のツナ炒め もずくおくらのお三杯酢 フルーツ缶 581kcal	4日 白飯 鮭の塩焼き キャベツとわかめポン酢炒め 南瓜マヨネーズ和え 漬物 528kcal	5日 白飯 豚しゃぶ風 じゃが芋海苔塩炒め おくらお浸し 漬物 582kcal	6日 白飯 赤魚の煮付け 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 漬物 507kcal	
	7日 白飯 豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい もやしのお浸し 漬物 603kcal	8日 白飯 ほぎの照り焼き 絹さやの玉子とじ 白菜和え物 漬物 480kcal	9日 白飯 鶏肉のカレー風味焼き もやし味噌バター ブロックリーカンカマサラダ 漬物 553kcal	10日 白飯 鮭の粕漬け 鶏と大根の生姜煮 薩摩芋サラダ 漬物 577kcal	11日 白飯 若鶏から揚げ 小松菜と桜海老の中華煮 玉葱とコーンのサラダ フルーツ缶 577kcal	12日 白飯 ますの塩焼き 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 漬物 542kcal	13日 白飯 豚すきやき いんげんベーコンソテー ポテトサラダ 漬物 585kcal
	14日 ★菜飯★ あじ竜田焼き キャベツと揚げの煮物 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 620kcal	15日 白飯 鶏肉塩麹焼き かんにょう煮 玉子サラダ フルーツ缶 596kcal	16日 白飯 かれいの塩麹焼き 和風スパゲティ 青梗菜なめたけ和え 漬物 503kcal	17日 白飯 鶏肉マーマレード焼き キャベツ炒め 南瓜の胡麻和え フルーツ缶 629kcal	18日 白飯 赤魚の味噌煮 ピーマン金平 枝豆サラダ 漬物 563kcal	19日 白飯 鶏肉のステーキ 白菜の炒めもの ほうれん草の和え物 フルーツ缶 546kcal	20日 白飯 たらの油淋鶏風 大根金平 もやしの甘酢和え 漬物 559kcal
	21日 白飯 鶏肉の生姜煮 キャベツハム炒め かに風味サラダ フルーツ缶 603kcal	22日 白飯 たらの塩麹焼き 里芋そぼろ煮 ほうれん草とコーンと和え 漬物 537kcal	23日 白飯 豚肉カルピ炒め 南瓜の含め煮 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 617kcal	24日 白飯 ますのおろし煮 キャベツとわかめおおか炒め 薩摩芋のゴマ和え 漬物 499kcal	25日 白飯 かれいの粕漬け かんにょう煮 白菜のお浸し フルーツ缶 553kcal	26日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 野菜炒め マカロニサラダ 漬物 635kcal	27日 新 白飯 たぬきとじ 青菜おおか煮 もやしのナムル フルーツ缶 563kcal
	28日 白飯 肉豆腐 茄子田楽 ブロックリーツナサラダ 漬物 572kcal	29日 白飯 赤魚の胡麻味噌焼き 切り干し大根 ほうれん草のお浸し 漬物 517kcal	30日 白飯 黒酢チキン南蛮 しらすと竹の子炒め フルーツ缶 漬物 577kcal	31日 白飯 鯖の塩焼き 大根と揚げの味噌炒め カリフラワーのサラダ 漬物 567kcal	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;">                         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。                     </div>  		
	<p>お米は北海道ななつぼしを使用しております。</p>						

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 			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) …………… 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)		 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。		
エネルギーはご飯 180gとおかずの 数値です。	1日 白飯 かわいいの照焼き 切り干し大根 玉子サラダ 漬物 582kcal	2日 白飯 鶏団子おろしソース えのきとニラの玉子とし 大根サラダ 漬物 554kcal	3日 白飯 さばの唐揚げ風 ひじきの炒め煮 青菜中華和え 漬物 540kcal	4日 白飯 鶏肉のケチャマヨ焼 ふき炒め いんげん胡麻和え 漬物 593kcal	5日 白飯 たらのムニエル キャベツ炒め 大根の和え物 フルーツ缶 460kcal	6日 白飯 タンドリーポーク なすの煮びたし マカロニサラダ 漬物 626kcal	
7日 白飯 ますの竜田焼 白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 漬物 550kcal	8日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツしらす炒め 赤板の和え物 漬物 620kcal	9日 白飯 赤魚の塩焼き さつま芋と鶏肉炒め スパゲティサラダ フルーツ缶 562Kcal	10日 白飯 ハンバーグ 白菜とハムの炒め物 青梗菜お浸し 漬物 562Kcal	11日 白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 菜の花辛子和え 漬物 572Kcal	12日 白飯 鶏照り焼き なすのみぞれ和え 大根水菜サラダ 漬物 606Kcal	13日 白飯 かわいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーツナサラダ 漬物 478Kcal	
14日 白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 菜の花お浸し 漬物 542Kcal	15日 白飯 たらのパン粉焼き じゃが芋炒め カリフラワーのサラダ 漬物 516Kcal	16日 白飯 バンバンジー風 ふきの煮物 白菜ゆず和え 漬物 547Kcal	17日 白飯 ますの粕漬け ひじき大豆煮 小松菜お浸し 漬物 466Kcal	18日 白飯 豚肉の焼き肉風 もやしの炒め物 菜の花の酢の物 漬物 575Kcal	19日 白飯 あじのアーモンド焼き キャベツコンソメ煮 玉葱とツナのサラダ 漬物 566Kcal	20日 白飯 鶏つくね白だし煮 春雨としなちく炒め 海藻ブロッコリーサラダ フルーツ缶 595Kcal	
21日 白飯 さばの粕漬け 白菜と人参の煮びたし おくらのお浸し 漬物 529Kcal	22日 白飯 鶏肉の黒こしょう焼き 野菜炒め フルーツ缶 漬物 593Kcal	23日 白飯 ★わかめごはん★ ほきの梅マヨ焼き 青梗菜と人参の炒め煮 白菜のお浸し フルーツ缶 528Kcal	24日 白飯 鶏肉生姜焼き スパゲティソテー もやしの和え物 漬物 556Kcal	25日 白飯 豚肉の蒲焼き なすの揚げ出し ブロッコリーサラダ 漬物 566Kcal	26日 白飯 赤魚のムニエル 肉しゅうまい 小松菜の和え物 漬物 549Kcal	27日 白飯 豚肉の照焼き キャベツ炒め 大根の和え物 漬物 564Kcal	
28日 白飯 さばの竜田おろしソース 金平ごぼう 菜の花コーンサラダ 漬物 555Kcal	29日 白飯 鶏肉の和風バーベキュー焼き キャベツと桜えび炒め おくらゆず和え フルーツ缶 593Kcal	30日 白飯 鮭のミルク味噌煮 和風スパゲティ 白菜とコーンの和え物 漬物 556Kcal	31日 白飯 鶏肉南部焼き じゃが芋甘煮 菜の花の酢味噌和え 漬物 588Kcal	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