

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  
●主・日・祝：080-6095-6947  
(受付時間：9：30～16：30)

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。



からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です

お弁当当例です



1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯
豚肉の西京焼き かれいの照焼き 切干大根煮 菜の花ゆかり和え 玉子サラダ しば漬け 717kcal	鮭ザンギ 鶏つくねのおろしソース えのぎとニラの玉子とじ 里芋煮 大根サラダ 赤かっぱ漬け 744kcal	ジンギスカン さばのから揚げ風 ひじき炒め煮 揚げ茄子のおろし和え 青菜中華和え ミニピンク餅 650kcal	赤魚の味噌煮 鶏肉のケチャマヨ焼 ふきの炒め物 人参とコーンのグラッセ いんげん胡麻和え 梅酢大根 652kcal	ハンバーグ和風あんかけ たらのムニエル キャベツ炒め 薩摩芋マヨ焼き 大根サラダ みかん砂糖漬け 681kcal	さばの竜田焼き タンドリポーク 茄子煮びたし わかめと白ネギ煮 マカロニサラダ 赤かっぱ漬け 744kcal
7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯
若鶏塩唐揚げ ますの竜田焼き 白菜と麩の煮物 厚焼き玉子 南瓜サラダ 青かっぱ漬け 804kcal	あじのパン粉焼 鶏肉のマヨ焼き キャベツしらす炒め 人参シリシリ 赤板の和え物 赤かっぱ漬け 723kcal	オイ照りチキン 赤魚の塩焼き 薩摩芋と鶏肉炒め ピーマン炒め スパゲティサラダ みかん砂糖漬け 725kcal	たらめの塩麹焼き ミニハンバーグ 白菜とハムの炒め物 桜海老と切干大根煮 青梗菜お浸し ごま団子 661kcal	豚キムチ炒め さばの味噌煮 ビーフン炒め さくらシューマイ 菜の花のからし和え 青かっぱ漬け 706kcal	しまほっけの塩焼 鶏肉の照り焼き なすのみぞれ和え 南瓜のきなこ和 大根水菜サラダ しば漬け 704kcal
14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯
赤魚の揚げ煮 豚肉の西京焼き 大根昆布煮 つぶし薩摩芋焼き 菜の花和え物 赤かっぱ漬け 674kcal	黒酢チキン南蛮 たらめのパン粉焼き じゃが芋マヨカレー焼き おからのしっとり煮 カリフラワーのサラダ しば漬け 740kcal	そいの揚げ煮 バンバンジー風 ふきの煮物 里芋なると煮 白菜ゆず和え ミニよもぎもち 697kcal	メンチカツ ますの粕漬け ひじき大豆煮 おからのしっとり煮 小松菜の和え物 赤かっぱ漬け 652kcal	豚肉の焼肉風 メバルの煮付け もやし炒め マカロニオボリタン 菜の花の三杯酢 桜大根漬け 699kcal	あじのアーモンド焼き 鶏肉の南部焼き キャベツコンソメ煮 角揚げ煮 玉葱とツナのサラダ つぼ漬け 697kcal
21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯
さばの粕漬け ハンバーグのトマト煮込み 白菜と人参の煮びたし 南瓜いとこ煮 おくらのお浸し 桜大根漬け 675kcal	鶏肉の黒胡椒焼 ますの塩焼 野菜炒め わかめのごま炒め りんごの砂糖漬け ミニいちご風味大福 689kcal	★わかめご飯★ ほぎの梅マヨ焼き ジンギスカン 青梗菜と人参の炒め煮 里芋の揚げ出し 白菜のお浸し 洋ナシの砂糖漬け 669kcal	名古屋風手羽先 さばの塩焼き スパゲティソテー ほうれんそう和え もやしの和え物 つぼ漬け 707kcal	たら＆南瓜の天麩羅 豚肉蒲焼き 茄子の揚げ出し 赤じゃこ ブロッコリーサラダ 青かっぱ漬け 696kcal	おろしソースチキン 赤魚のムニエル ミートペンネ 肉しゅうまい 小松菜の和え物 プチシュークリーム 717kcal
28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	<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>	
ポークチャップ さばの竜田焼き 金平牛蒡 つぶし薩摩芋 菜の花コーンとえ たくあん漬け 699kcal	ぶり大根 鶏肉和風バーベキュー焼 キャベツと桜海老炒め インゲンバター炒め おくらのゆず和え みかん砂糖漬け 659kcal	カレー煮込みハンバーグ ますのシロ味噌煮 和風スパゲティ 揚げ茄子おろし和え 白菜コーンとえ 赤かっぱ漬け 684kcal	ほっけ西京焼き 鶏肉南部焼 じゃが芋甘煮 わかめごま炒め 菜の花の酢の物 ミニいちご大福 671kcal		

お米は北海道産なつぼしを使用しております。

株式会社フレアサービス