

日曜日

月曜日

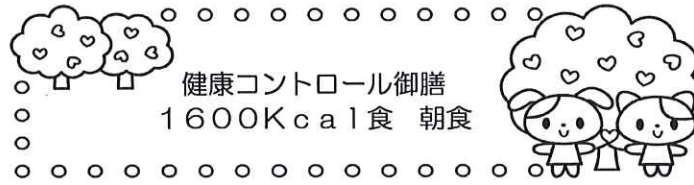
火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



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。



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)

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。

 **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。

1日	2日	3日
白飯 とん平風玉子焼き 野菜炒め ポテトサラダ 494Kcal	白飯 五目巾着味噌煮 もやしソテー 桜しぐれ 433Kcal	白飯 かれいの照り焼き 白菜と麩の煮物 金平れんこん 442Kcal
8日	9日	10日
白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め うぐいす豆 458Kcal	白飯 明太スクランブル いり鶏 子和え 491Kcal	白飯 生揚げの照り焼き ウインナー野菜炒め おかずぜんまい 405Kcal
15日	16日	17日
白飯 和風麻婆 ケチャップ炒め 金平れんこん 458Kcal	白飯 ウインナー玉子焼 大豆の五目煮 しその実昆布 459kcal	白飯 豆腐の胡麻味噌かけ ふき金平 梅ザーサイ 446Kcal
22日	23日	24日
白飯 生揚げの生姜煮 じゃがいも和風炒め おかかふりかけ 478Kcal	白飯 はんぺんの田楽味噌かけ なすのみぞれ和え うぐいす豆 477Kcal	白飯 ハートオムレツ ひじき大豆煮 しその実昆布 430Kcal
29日	30日	
白飯 生揚げのゆず胡椒煮 大根炒め 三色豆 481Kcal	白飯 ねぎしらす玉子焼 たけのこおかか炒め たらこふりかけ 485Kcal	

4日	5日	6日	7日
白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 426Kcal	白飯 炒り卵 かんぴょう煮 たらこふりかけ 451Kcal	白飯 高野豆腐あんかけ煮 ピーマンとたけのこ炒め 白じゃこ 441Kcal	白飯 たららの煮付け ふき炒め たいみそ 452Kcal
11日	12日	13日	14日
白飯 五目玉子焼き ふきの煮つけ 昆布佃煮 432Kcal	白飯 豆腐の湯葉和風柚子あんかけ 大根炒め 金時豆 451Kcal	白飯 はんぺんの肉味噌あん もやしの炒め物 赤じゃこ 468Kcal	白飯 ミートオムレツ キャベツ春雨炒め ピピチーズ 426Kcal
18日	19日	20日	21日
白飯 北海道玉子焼 白菜と揚げの炒め物 えのき昆布 421Kcal	白飯 高野豆腐の含め煮 キャベツとわかめのポン酢炒め 磯わかめ 458Kcal	白飯 肉団子の甘酢煮 もやしとベーコンソテー 三色豆 514Kcal	白飯 キャロットオムレツ 青梗菜と揚げの煮物 白じゃこ 418Kcal
25日	26日	27日	28日
白飯 木綿豆腐のおろしソースかけ ふきのピリ辛炒め 納豆 461Kcal	白飯 肉団子の和風煮 なす煮浸し 桜しぐれ 521Kcal	白飯 高野豆腐の治部煮 ふろふき大根 白じゃこ 465Kcal	白飯 スクランブルエッグ じゃが芋醤油麴炒め とら豆 491Kcal

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

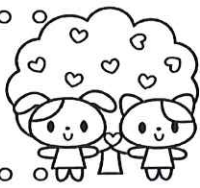
木曜日

金曜日

土曜日



健康コントロール御膳
1600Kcal食 風食



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。



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)

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・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

1日		2日		3日	
白飯 醤油胡麻風味ハンバーグ ビーフン炒め ほうれん草コーン和え フルーツ缶 555Kcal		白飯 たらのトマト煮 大根と揚げの炒め煮 インゲンごま和え 漬物 577Kcal		白飯 鶏肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい 菜の花和え 漬物 559Kcal	
4日		5日		6日	
白飯 ほきの唐揚げ えのきとニラの玉子とし 白菜のごま和え フルーツ缶 568Kcal		白飯 カレー煮込みハンバーグ 白菜とハムの炒め物 もやしの和え物 フルーツ缶 558Kcal		★わかめご飯★ 鯖の唐揚げ風 薩摩芋の韓国風炒め ブロッコリーサラダ 漬物 552Kcal	
7日		8日		9日	
白飯 豚かば焼 キャベツ炒め もやし甘酢和え 漬物 541Kcal		★ケチャップライス★ 赤魚の塩焼き なすのみぞれ和え ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 547Kcal		白飯 豚ジンギスカン 白菜甘酢炒め キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 491Kcal	
10日		11日		12日	
白飯 ますのおろし煮 にらの玉子とし 薩摩芋のゴマ和え 漬物 561Kcal		白飯 豚肉胡麻味噌炒め かにしゅうまい キャベツとツナのサラダ 漬物 622Kcal		白飯 たらの粕漬け じゃが芋と昆布煮 枝豆サラダ 漬物 481Kcal	
13日		14日		15日	
白飯 豚肉の西京焼き 白砂のツナ炒め おくらお浸し フルーツ缶 569Kcal		白飯 ますの照り焼き 味噌煮込み いんげん和え 漬物 550Kcal		白飯 豚肉のステーキ じゃが芋カレー炒め カリフラワーサラダ 漬物 571Kcal	
16日		17日		18日	
白飯 たらの南部焼 白菜揚げの炒め物 大根水菜サラダ フルーツ缶 495Kcal		白飯 鶏肉アーモンド焼き 大根のポトフ 青梗菜のツナ和え フルーツ缶 600Kcal		白飯 あじの塩焼き 春雨としなちく炒め 薩摩芋サラダ 漬物 602Kcal	
19日		20日		21日	
白飯 鶏肉生姜焼き 小松菜ごま炒め もやしのお浸し 漬物 573Kcal		白飯 ほきの梅マヨ焼き 切り干し大根 小松菜のお浸し 漬物 499Kcal		白飯 豚肉のネギ塩炒め じゃが芋金平 菜の花和え フルーツ缶 586Kcal	
22日		23日		24日	
白飯 赤魚の変わり衣焼き ミートペンネ インゲン和え物 漬物 525Kcal		白飯 タンドリイポーク キャベツの油炒め もやしのお浸し 漬物 549Kcal		白飯 たらの油淋鶏風 じゃが芋炒め ブロッコリーサラダ 漬物 581Kcal	
25日		26日		27日	
白飯 鶏肉の生姜煮 菜の花スパゲティ 大根サラダ 漬物 587Kcal		白飯 ますの醤油麹焼き ほうれん草ソテー 玉子サラダ 漬物 554Kcal		白飯 豚肉カルピ炒め バターコロッケ もやしのお浸し 漬物 559Kcal	
28日		29日★昭和の日★		30日	
白飯 カレーの照焼き キャベツとわかめおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 554Kcal		赤飯 鮭の塩焼き もやしの炒め物 南瓜サラダ 漬物 519Kcal		白飯 バンバンジー風 ふき炒め マカロニサラダ 漬物 612Kcal	

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

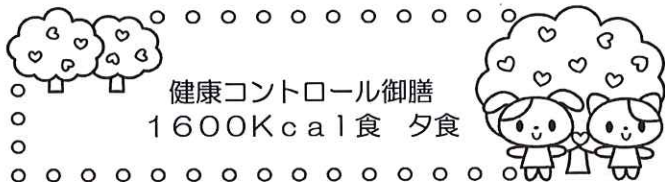
火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



健康コントロール御膳
1600Kcal食 夕食

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。



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)

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・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

1日 白飯 ほっけの煮つけ 薩摩芋金平 玉葱サラダ 漬物 528Kcal	2日 ★なめしご飯★ 鶏肉醤油麹焼き 小松菜のごま炒め 南瓜のマヨ和え 漬物 580Kcal	3日 白飯 さばの塩焼き なす煮びたし 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 573Kcal	4日 白飯 鶏肉生姜焼き 青梗菜炒め オクラ大豆おかか和え 漬物 594Kcal	5日 白飯 あじの塩焼き 大根炒め マカロニサラダ 漬物 557Kcal	6日 白飯 照り鶏団子 大豆と切干の味噌炒め 白菜ごま和え フルーツ缶 581Kcal	7日 白飯 生揚げの中華炒め じゃが芋のポトフ 菜の花コーンサラダ 漬物 591Kcal	8日 白飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじき炒め煮 玉葱とツナのサラダ 漬物 549Kcal	9日 白飯 さば竜田焼き 青梗菜とひき肉の炒め物 大根サラダ 漬物 570Kcal	10日 白飯 鶏肉はちみつ焼き 小松菜とキャベツの炒め物 カニカマの和え物 漬物 583Kcal	11日 白飯 ますのポテトチーズ焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 漬物 576Kcal	12日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのおかか炒め 赤板の和え物 フルーツ缶 617Kcal	13日 白飯 あじの竜田焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 漬物 588Kcal	14日 白飯 メンチカツ ポテトチーズ焼き ほうれん草とハムの和え物 プチシュー 590Kcal	15日 白飯 赤魚の味噌煮 ビーフン炒め 白菜のゆず風味和え 松前漬け 548Kcal	16日 白飯 オイ照りチキン なすの揚げだし煮 小松菜の和え物 漬物 596Kcal	17日 白飯 ほきの粕漬け 薩摩芋韓国風炒め ブロッコリーサラダ 漬物 522Kcal	18日 白飯 豚肉塩麹焼き かんぴょう煮 菜の花辛子和え 漬物 569Kcal	19日 白飯 さばのカレー風味パン粉焼き じゃが芋味噌炒め 竹輪サラダ 漬物 562Kcal	20日 白飯 鶏肉ステーキ 南瓜の煮つけ 玉葱サラダ 漬物 630Kcal	21日 白飯 カレイの西京焼き 卵の花 もやしとカニカマのサラダ 漬物 567Kcal	22日 白飯 豚肉の焼き肉風 ビーフン炒め 南瓜のごま和え 漬物 655Kcal	23日 白飯 ますのポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草とコーンと和え 漬物 538Kcal	24日 白飯 鶏肉塩麹焼き 切り干しと絹さやの煮物 オクラの和え物 漬物 590Kcal	25日 白飯 ほきの磯辺揚げ 青梗菜と人参の炒め煮 キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 511Kcal	26日 白飯 鶏肉の黒胡椒焼き キャベツと揚げの煮物 フルーツ缶 漬物 572Kcal	27日 白飯 赤魚の竜田香味ソース マカロニソテー きゅうりの和え物 漬物 483Kcal	28日 白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き 白菜のバターポン酢炒め おくら大豆和え 漬物 540Kcal	29日 白飯 トンテキ じゃが芋海苔塩炒め キャベツとコーンサラダ 漬物 611Kcal	30日 白飯 ほきの醤油麹焼き キャベツと春雨の塩炒め カリフラワーのサラダ 漬物 551Kcal	
--	--	--	--	--	---	--	---	---	--	---	--	---	--	---	--	---	---	--	---	---	--	---	--	---	---	---	---	--	---	--

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