

日曜日

月曜日

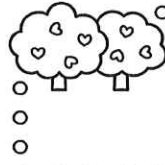
火曜日

水曜日

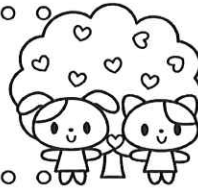
木曜日

金曜日

土曜日



健康はなやか御膳



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。



お弁当



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)

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です

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	2日 ★菜飯★	3日 白飯
鶏肉のラタトゥーユソース 白身フライ 薩摩芋味噌炒め 厚焼き玉子 白菜のお浸し 磯わかめ 743kcal	かれのいカレー風味焼 若鶏唐揚げ 小松菜ごま炒め マカロニポリタン 南瓜のマヨ和え しば漬け 760kcal	天麩羅盛り合わせ さばの塩焼 なすの煮浸し 角揚げ煮 海草ブロッコリーサラダ 梅酢大根漬け 741kcal
8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯
赤魚の塩麹焼き チキンカツ ひじき入り雷豆腐 コーン枝豆ソテー いんげん和え 水まんじゅう 718kcal	チーズハンバーグ 白身魚フライ 青梗菜ひき肉炒め 南瓜きなこ和え 大根和風サラダ 青かっぱ漬け 719kcal	タラフライ 鶏肉はちみつ焼 小松菜とキャベツ炒め マカロニポリタン カニカマサラダ 桜大根漬け 691kcal
15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯
天ぷら盛り合わせ さばの塩焼き ピーマン炒め がんもの煮物 白菜の柚子風味 松前漬け 748kcal	しまほっけ塩焼 鶏照り焼き なすの揚げ出し煮 じゃが明太バター 生酢 プチシュー 682kcal	鶏肉のカレー風味焼 ほきの粕漬け 薩摩芋炒め 木の葉しんじょう ブロッコリーサラダ つば漬け 668kcal
22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯
豚肉の焼き肉風 鮭の煮付 ピーマン炒め 茄子の田楽味噌 南瓜のごま和え ミニよもぎ餅 729kcal	ますのポテトマヨネーズ焼 若鶏唐揚げ 白菜甘酢炒め ブロッコリー ほうれん草とコーンと和え たくあん漬け 710kcal	鶏肉塩麹焼 ほきの照り焼 切干と絹さやの煮物 かんぴょう煮 おくらの和え物 つば漬け 713kcal
29日 白飯	30日 白飯	
鱈・南瓜フライ 豚肉ステーキ いり鶏 おかずぜんまい キャベツとコーンの和え物 白じゃこ 692kcal	おろしソースチキン ほきの醤油麹焼 キャベツと春雨の塩炒め 南瓜のきなこ和え カリフラワー・水菜サラダ 大根桜漬け 689kcal	

4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯
かれのい照焼 鶏肉の味噌煮 青梗菜とツツ炒め 高野豆腐煮 おくら大豆和え ミニよもぎ餅 692kcal	鶏肉の唐揚 ますの塩焼 南瓜いとこ煮 肉団子 マカロニサラダ 桜大根 748kcal	赤魚の南蛮漬 鶏団子の照り焼 大豆切干煮 ミニポテト 白菜の和え物 みかんのシロップ漬け 684kcal	豚肉の照り焼 鮭の粕漬 ごぼうの時雨煮 紅葉しんじょう 菜の花のコーンサラダ プチシュー 659kcal
11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯
手羽大根煮 ますのポテトチーズ焼 白菜と人参の煮物 揚げ茄子のおろし和え 南瓜サラダ 赤かっぱ漬け 675kcal	あじのパン粉焼 鶏肉のマヨ焼 キャベツとわかめおかつ炒め もやしの中華炒め 赤板の和え物 みかんのシロップ漬け 690kcal	鶏肉のアーモンド焼 たら粕漬 薩摩芋炒め 高野豆腐煮 マカロニサラダ しば漬け 689kcal	赤魚の煮付 メンチカツ ポテトチーズ焼き 人参とコーンのグラッセ ほうれん草とハムの和え物 ミニいちご風味大福 677kcal
18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯
さばの味噌煮 豚肉の塩麹焼 かんぴょう煮 ひじき大豆煮 もやしの和え物 マンゴーシロップ漬け 712kcal	黒酢チキン南蛮 白身魚フライ じゃが芋味噌炒め おからのしつとり煮 竹輪サラダ 青かっぱ漬け 761kcal	赤魚の揚げ煮 鶏肉のステーキ 金平ごぼう 角揚げ煮 玉葱水菜サラダ 桜大根 669kcal	かれのい西京焼き 豚すき焼 卵の花 かにしゅうまい キャベツツツナサラダ つば漬け 681kcal
25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯
ほきの磯部揚 鶏照り焼 青梗菜炒め煮 南瓜いとこ煮 キャベツ水菜サラダ パインシロップ漬け 734kcal	鶏肉の黒こしょう焼 ますの竜田揚げ キャベツと揚げの煮物 わかめ白ネギ煮 白菜の和え物 白桃のシロップ漬け 682kcal	たら竜田焼き 豚シンギスカン マカロニソテー 薩摩芋いとこ煮 ブロッコリー・カニカマゆず和え 赤かっぱ漬け 673kcal	鶏肉の赤味噌胡麻焼 さばの塩焼 白菜のバターボン酢 大根煮 おくら大豆和え みかんのシロップ漬け 676kcal

お米は北海道産なつほしを使用しております。