

献立表 朝食							2021年5月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
							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。 	
1日 白飯 ポイルソーセージ 里芋そぼろ煮 昆布佃煮 496Kcal	2日 白飯 南瓜入り玉子焼 白菜とハムの炒め物 子和え 426Kcal	3日 白飯 キャロットオムレツ もやしとニラ炒め 白じゃこ 415Kcal	4日 白飯 生揚げの照り焼 ピーマンおほか炒め 磯わかめ 455Kcal	5日 白飯 高野豆腐の治部煮風 大根和風炒め 納豆 456Kcal	6日 白飯 オムレツ 大根とツナの和風炒め かに風味サラダ 464Kcal	7日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしの塩炒め うぐいす豆 467Kcal		
8日 白飯 たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 456Kcal	9日 白飯 肉じゃが なすの香風炒め 赤じゃこ 477Kcal	10日 白飯 スクランブルエッグ 小松菜の胡麻煮 金時豆 460Kcal	11日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときこのソテー 子和え 458Kcal	12日 白飯 桜えびの玉子焼き キャベツ炒め えのき昆布 413Kcal	13日 白飯 豆腐湯葉和風あん 白菜のツナ炒め 桜しぐれ 461Kcal	14日 白飯 明太スクランブル 大豆の五目煮 たいみそ 478Kcal		
15日 白飯 高野豆腐煮 青梗菜とひき肉炒め うぐいす豆 452Kcal	16日 白飯 五目玉子焼き ほうれん草ソテー 梅ザーサイ 442Kcal	17日 白飯 ハムステーキ 大根のポトフ うずら豆 460Kcal	18日 白飯 豆腐の肉味噌あんかけ かんぴょう煮 磯わかめ 454Kcal	19日 白飯 ハートオムレツ 大根和風炒め 赤じゃこ 451Kcal	20日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 三色豆 495Kcal	21日 白飯 たら粕漬け ひじき大豆煮 桜しぐれ 461Kcal		
22日 白飯 豆腐胡麻味噌がけ ふき金平 黒豆 406Kcal	23日 白飯 オムレツ 和風スパゲティ 納豆 444Kcal	24日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすのみぞれ和え 赤じゃこ 493Kcal	25日 白飯 たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 487Kcal	26日 白飯 ウィンナー入り玉子焼き 青梗菜の炒めもの 白じゃこ 437Kcal	27日 白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 473Kcal	28日 白飯 生揚げの胡麻味噌煮 薩摩芋の韓国風炒め おかずぜんまい 453Kcal		
29日 白飯 ネギしらす玉子焼き ピーマン炒め おほかふりかけ 469Kcal	30日 白飯 豆腐のおろしソース 薩摩芋金平 三色豆 465Kcal	31日 白飯 厚焼き玉子 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 435Kcal	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)				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	

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				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 赤魚の竜田焼香味ソース 小松菜の煮びたし 白菜とコーンの和え物 漬物 542Kcal
2日 白飯 肉豆腐 大根と揚げの味噌煮 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 561Kcal	3日 <b>★ゆかりごはん★</b> さばの西京焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 579Kcal	4日 白飯 黒酢チキン南蛮 青梗菜と揚げの煮物 白菜ゆず和え 漬物 581Kcal	5日 白飯 鮭のミルク味噌煮 もやしソテー ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 497Kcal	6日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 春雨としなちく炒め 小松菜辛子和え 漬物 569Kcal	7日 白飯 赤魚のみりん漬け にらの玉子とし 薩摩芋胡麻和え 漬物 525Kcal	8日 <b>★ゆかりご飯★</b> 豚肉のネギ塩炒め かにしゅうまい 大根水菜サラダ 漬物 610Kcal
9日 白飯 ほきの唐揚げ甘酢あん 竹の子おかか炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物 519Kcal	10日 白飯 鶏肉赤味噌胡麻焼き 白菜と人参のツナ炒め おくらの三杯酢 フルーツ缶 545Kcal	11日 白飯 たらの西京焼き キャベツハム炒め 菜の花辛子和え 漬物 530Kcal	12日 白飯 トンテキ 白菜とハムの炒め物 もやし甘酢和え 漬物 618Kcal	13日 白飯 さばのパン粉焼き 千切り大根炒め 玉子サラダ 漬物 575Kcal	14日 白飯 豚ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 漬物 531Kcal	15日 白飯 かれいの照り焼き キャベツと桜えびの Pasta 南瓜サラダ 漬物 581Kcal
16日 白飯 豚肉のチースタッカルビ風 さくらしゅうまい もやしの和え物 漬物 573Kcal	17日 白飯 ほき粕漬け 薩摩芋炒め 菜の花の酢味噌和え 漬物 511Kcal	18日 白飯 鶏肉はちみつ焼 人参としらすの金平 フルーツ缶 漬物 616Kcal	19日 白飯 鮭のパン粉焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 白菜のゆず和え 漬物 597Kcal	20日 白飯 若鶏竜田揚げ キャベツの生姜煮 インゲンの和え物 漬物 561Kcal	21日 白飯 赤魚の西京焼 ウィンナーときのこソテー おくらと柚子和え フルーツ缶 512Kcal	22日 白飯 豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 漬物 601Kcal
23日 白飯 あじの塩焼き キャベツハム炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 553Kcal	24日 白飯 鶏肉黒こしょう焼 大根の煮物 キャベツと水菜のサラダ 漬物 550Kcal	25日 白飯 ますの西京焼き 白菜と麩の煮物 おくら大豆おかか和え 漬物 504Kcal	26日 白飯 豚肉ネギ塩炒め じゃが芋和風炒め もやしの和え物 漬物 594Kcal	27日 白飯 ほきの味噌煮 青菜入り春雨炒め 枝豆サラダ 漬物 460Kcal	28日 白飯 おろしソースチキン キャベツとわかめのボン酢炒め 玉葱とツナのサラダ 漬物 570Kcal	29日 <b>★菜飯★</b> たらの油淋鶏風 じゃが芋海苔塩炒め 大根サラダ 漬物 585Kcal
30日 白飯 タンドリーポーク 南瓜の煮つけ おくらのお浸し 漬物 604Kcal	31日 白飯 かれいの西京焼き 金平ごぼう いんげんの和え物 フルーツ缶 535Kcal	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)		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。				 		

## 献立表 夕食

2021年5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				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 豚かば焼き風 ひじき炒め煮 フルーツ缶 漬物 537Kcal
2日 白飯 鯖の甘酢野菜あんかけ ビーフン炒め 小松菜のツナ和え 漬物 595Kcal	3日 白飯 チキンチャップ 和風スパゲティ キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 漬物 559Kcal	4日 白飯 たらの西京焼き じゃが芋カレー炒め 玉子サラダ 漬物 538Kcal	5日 白飯 豚肉生姜焼き キャベツとわかめおおか炒め 玉葱とコーンのサラダ 漬物 613Kcal	6日 白飯 あじ竜田焼き 薩摩芋と鶏肉炒め 白菜のお浸し 漬物 565Kcal	7日 白飯 メンチカツ マカロニとウィンナーのソテー キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 漬物 577Kcal	8日 白飯 かれいの磯部焼き 南瓜の含め煮 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 528Kcal
9日 白飯 鶏肉南部焼き 竹輪とピーマンの金平 もやしとカニカマのサラダ 漬物 561Kcal	10日 白飯 鯖の唐揚げ風 大根と豆がんもの煮物 スパゲティサラダ 漬物 564Kcal	11日 白飯 鶏団子おろしソース 白菜甘酢炒め 枝豆サラダ 漬物 567Kcal	12日 ★菜めしご飯★ ますの照り焼き 大根炒め 青菜中華和え 漬物 520Kcal	13日 白飯 鶏肉ゆず胡椒焼き ふきの煮付け インゲン和え 漬物 532Kcal	14日 白飯 ほきのムニエル ミートパンネ 白菜の和え物 フルーツ缶 漬物 547Kcal	15日 白飯 鶏肉梅焼き キャベツと揚げの炒め物 おくらゆず和え 漬物 550Kcal
16日 白飯 赤魚の塩麹焼き 白菜の白だし煮 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 549Kcal	17日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツと桜えび炒め ブロッコリーのツナサラダ 漬物 624Kcal	18日 白飯 赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 漬物 501Kcal	19日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ポテトチーズ焼 カニカマの和え物 漬物 543Kcal	20日 白飯 さばの味噌煮 白菜の炒め物 もやしの和え物 漬物 496Kcal	21日 ★わかめご飯★ 鶏肉のアーモンド焼き ごぼう時雨煮 玉葱サラダ 漬物 622Kcal	22日 白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 509Kcal
23日 白飯 豚肉の西京焼き 白菜と人参の煮びたし 小松菜の辛子和え 漬物 552Kcal	24日 白飯 赤魚の塩焼き じゃが芋マヨカレー焼き 玉葱とコーンのサラダ 漬物 521Kcal	25日 白飯 オイマヨチキン キャベツコンソメ煮 カリフラワーサラダ 漬物 585Kcal	26日 白飯 さばの塩焼き 切干大根 キャベツ生姜和え 漬物 526Kcal	27日 白飯 豚肉の黒こしょう焼き 絹さやの玉子とじ 南瓜の胡麻和え 漬物 625Kcal	28日 白飯 ますの粕漬け 大根の煮物 菜の花のお浸し フルーツ缶 漬物 503Kcal	29日 白飯 照り鶏団子 きのこ塩炒め マカロニサラダ 漬物 557Kcal
30日 白飯 赤魚の竜田焼 茄子の揚げ出し煮 小松菜の磯和え 漬物 523Kcal	31日 白飯 豚肉の焼き肉風 ピーマンとたけのこ炒め 白菜和え物 漬物 599Kcal	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)		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