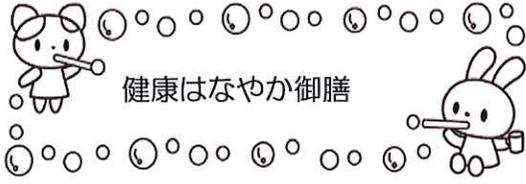


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
  <p>健康はなやか御膳</p>			 <p>お弁当例</p>	<p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル ●平日：0120-39-8981 (受付時間：10：00～17：00) 配食のお問い合わせ先：携帯電話 ●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9：30～16：30) ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です</p>		<p>1日 白飯 鮭ザンギ 豚かば焼き風 ひじき入豆腐 角揚げ煮 パインの砂糖漬け ミニよもぎ餅 697kcal</p>
<p>2日 白飯 若鶏唐揚 さば竜田甘あん ビーフン炒め 動物高野煮 小松菜ツナ和え 赤かっぱ漬け 697kcal</p>	<p>3日 白飯 チキンチャップ 白身魚フライ 和風スパゲティ 揚げ茄子おろし和え キャベツと水菜のサラダ マンゴー砂糖漬け 711kcal</p>	<p>4日 白飯 たらの西京焼き チーズバーガー じゃが芋カレー炒め がんもんと人参煮 玉子サラダ 大根桜漬け しば漬け 678kcal</p>	<p>5日 白飯 豚肉生姜焼 ますの塩麹焼き キャベツとわかめおかか炒め 里芋煮 玉葱コーンサラダ 大根桜漬け 666kcal</p>	<p>6日 白飯 鶏肉のラタトゥーユソース 鯖の竜田焼 薩摩芋と鶏肉炒め キャベツ大豆蒸し酢煮 白菜のお浸し ごま団子 716kcal</p>	<p>7日 白飯 ほきのムニエル メンチカツ マカロニとウィンナーのソテー えのき昆布 キャベツツナサラダ パイン砂糖漬け 746kcal</p>	<p>8日 白飯 カレイの磯辺焼 肉シューマイ 南瓜の煮つけ 厚焼き玉子 海草ブロッコリーサラダ ミニピンク餅 628kcal</p>
<p>9日 白飯 鶏肉南部焼き 白身魚フライ 竹輪とピーマン金平 かんぴょう煮 もやしとカニカマのサラダ 赤かっぱ漬け 651kcal</p>	<p>10日 白飯 さばの唐揚げ風 豚肉の照り焼 大根と豆がんもの煮物 しめじ煮 スパゲティサラダ しば漬け 675kcal</p>	<p>11日 白飯 鶏団子おろしソース 麻婆豆腐 白菜甘酢炒め 星型ポテト 枝豆サラダ 梅酢大根 658kcal</p>	<p>12日 ★菜めしご飯★ ますの照り焼き トンテキ 大根炒め かにしゅうまい 青菜の中華和え つば漬け 720kcal</p>	<p>13日 白飯 鶏肉ゆず胡椒煮焼 赤魚の塩麹焼 ふきの煮付け わかめと白ネギ煮 いんげんのサラダ ごま団子 683kcal</p>	<p>14日 白飯 ハンバーグ和風きのこあん ほきのムニエル ミートパンネ ナポリタン 白菜の和えもの パイン砂糖漬け 656kcal</p>	<p>15日 白飯 さばの唐揚げ風 鶏肉の梅焼き キャベツと揚げの煮物 大豆蒸し酢煮 おくらゆず和え 赤かっぱ漬け 736kcal</p>
<p>16日 白飯 名古屋風手羽先 赤魚の塩麹焼き 白菜の白だし煮 揚げ茄子 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 大根桜漬け 681kcal</p>	<p>17日 白飯 あじのパン粉焼 鶏肉のマヨ焼 キャベツ桜えび炒め しめじ煮 ブロッコリーツナサラダ 青かっぱ漬け 687kcal</p>	<p>18日 白飯 鶏肉フレーク焼 赤魚の西京焼 なすの煮びだし 赤じょうこ 大根サラダ しば漬け 663kcal</p>	<p>19日 白飯 ほきの煮付け チキンのミートソースかけ ポテトチーズ焼 カリフラワーのカレー炒め カニカマサラダ ミニよもぎ餅 732kcal</p>	<p>20日 白飯 若鶏の唐揚 さばの味噌煮 白菜甘酢炒め 乱大根煮 もやしの和え物 青かっぱ漬け 634kcal</p>	<p>21日 ★わかめごはん★ たらの西京焼き 豚肉のアーモンド焼 ごぼう時雨煮 茄子のおろし和え 玉葱サラダ しば漬け 680kcal</p>	<p>22日 白飯 パンバンジー風 かわいいのカレー風味 里芋の煮物 蓮根天 ブロッコリーカニカマサラダ 赤かっぱ漬け 728kcal</p>
<p>23日 白飯 ほっけの磯部揚げ 豚肉の西京焼 白菜と人参の煮物 高野豆腐と枝豆胡麻煮 小松菜の辛子和え たくあん漬け 610kcal</p>	<p>24日 白飯 黒酢チキン南蛮 赤魚の塩焼き じゃが芋のマヨカレー焼 さくらしゅうまい 玉葱とコーンのサラダ しば漬け 720kcal</p>	<p>25日 白飯 たらの味噌煮 鶏肉のオイマヨソース キャベツコンソメ煮 ニラともやし炒め カリフラワーと水菜サラダ ミニよもぎ餅 664kcal</p>	<p>26日 白飯 さばの塩焼き トマト煮込みハンバーグ 切り干し大根 わかめのごま炒め キャベツ生姜和え 金時豆 727kcal</p>	<p>27日 白飯 豚肉の黒胡椒焼 赤魚の煮付け 絹さやの玉子とじ 蒸し野菜 (人参) 南瓜のごま和え しば漬け 704kcal</p>	<p>28日 白飯 ますの粕漬け 鶏の照り焼 大根の煮物 薩摩芋のいとこ煮 菜の花のお浸し ミニピンク餅 646kcal</p>	<p>29日 白飯 照り鶏団子 さばの塩麹焼き きのこ塩炒め ほうれん草 マカロニサラダ 大根桜漬け 666kcal</p>
<p>30日 白飯 赤魚の竜田焼 鶏肉の南部焼き 茄子の揚げだし 南瓜辛味炒め ごぼうサラダ 赤かっぱ漬け 680kcal</p>	<p>31日 白飯 豚肉の焼き肉風 たらの粕漬け ピーマンと竹の子炒め わかめごま炒め 白菜和え物 しば漬け 682kcal</p>	<p>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> <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。</p>		<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> 		