

献立表 朝食

2021年6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
		 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 朝食</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。 		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> エネルギーはご飯 180gとおかずの 数値です。 </div>	
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)		1日 白飯 肉じゃが 竹輪炒め 昆布佃煮 428kcal	2日 白飯 生揚げすき焼き風 キャベツハム炒め 子和え 449kcal	3日 白飯 とん平風玉子焼き じゃが芋味噌炒め たらこふりかけ 468kcal	4日 白飯 はんぺんみぞれあん 青菜入り春雨炒め 黒豆 469kcal	5日 白飯 明太スクランブル 金平ごぼう 納豆 505kcal	
6日 白飯 高野豆腐煮 薩摩芋炒め うぐいす豆 479kcal	7日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 444kcal	8日 白飯 肉団子の甘酢煮 千切り大根炒め おかかふりかけ 501kcal	9日 白飯 豆腐の和風きのこソテー ほうれん草ソテー うずら豆 445Kcal	10日 白飯 ネギしらす玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め おかずぜんまい 437Kcal	11日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ブロッコリー塩麹炒め 金平れんこん 457Kcal	12日 白飯 たらのおろしソース 大豆の五目煮 たらこふりかけ 442Kcal	
13日 白飯 豆腐の田楽ごま味噌 ふき金平 三色豆 494Kcal	14日 白飯 オムレツ 南瓜の煮つけ 白じゃこ 446Kcal	15日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすの香風炒め ピピピチーズ 489Kcal	16日 白飯 ウインナー玉子焼き いり鶏 えのき昆布 460Kcal	17日 白飯 五目巾着煮 大根炒め うぐいす豆 487Kcal	18日 白飯 ポイルソーセージ 竹の子おかか炒め 磯わかめ 449Kcal	19日 白飯 生揚げの生姜煮 じゃが芋和風炒め 子和え 433Kcal	
20日 白飯 キャロットオムレツ ふき炒め 赤じゃこ 442Kcal	21日 白飯 はんぺんの肉味噌あん 薩摩芋金平 うずら豆 474Kcal	22日 白飯 生揚げの柚子胡椒煮 もやしベーコンソテー 金平れんこん 449Kcal	23日 白飯 スクランブルエッグ ふるふき大根 しその実昆布 448Kcal	24日 白飯 肉団子の和風煮 ピーマンとたけのこ炒め 金時豆 513Kcal	25日 白飯 高野豆腐胡麻味噌煮 白滝桜海老の炒め煮 桜しぐれ 432Kcal	26日 白飯 北海道玉子焼き 大根とあさりの煮物 磯わかめ 412Kcal	
27日 白飯 ほきの塩麹焼き ふきのピリ辛炒め 子和え 427Kcal	28日 白飯 生揚げの照り焼き じゃが芋とひじき煮 黒豆 442Kcal	29日 白飯 南瓜入玉子焼き 白菜甘酢炒め 納豆 467Kcal	30日 白飯 はんぺんのおろしソースがけ ピーマン金平 白じゃこ 421Kcal	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

献立表 食 2021年6月							
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 食</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</p> <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>		<p>エネルギーはご飯 180gとおかずの 数値です。</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)</p>		<p>1日 白飯 鶏肉の醤油麹焼き 白菜と春雨の炒め煮 薩摩芋の胡麻和え フルーツ缶 591kcal</p>	<p>2日 白飯 ほっけの磯辺焼き じゃが芋醤油麹炒め 玉ねぎとツナのサラダ 漬物 535kcal</p>	<p>3日 白飯 豚肉かば焼き 大根かにあんかけ オクラ大豆和え フルーツ缶 582kcal</p>	<p>4日 白飯 春巻&海鮮しゅうまい 白菜の白だし煮 菜の花のお浸し 漬物 580kcal</p>	<p>5日 白飯 豚しゃぶ風 じゃが芋海苔塩炒め カリフラワージャコサラダ 漬物 588kcal</p>	
<p>6日 白飯 赤魚の煮付け 大根と揚げの味噌炒め カニカマの和え物 漬物 521kcal</p>	<p>7日 白飯 豚肉梅焼き 野菜の胡麻味噌炒め もやしのお浸し 漬物 620kcal</p>	<p>8日 白飯 ほぎの照り焼き 絹さやの玉子とじ 白菜和え物 フルーツ缶 497kcal</p>	<p>9日 白飯 鶏肉のカレー風味焼き 大根のポトフ ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 571Kcal</p>	<p>10日 白飯 鮭の粕漬け 鶏と大根の生姜煮 薩摩芋サラダ 漬物 576Kcal</p>	<p>11日 白飯 若鶏から揚げ 小松菜と桜海老の中華煮 玉葱とコーンのサラダ 漬物 572Kcal</p>	<p>12日 白飯 エビフライ ごぼうの炒り卵 ほうれん草の辛子和え フルーツ缶 571Kcal</p>	
<p>13日 白飯 豚すきやき いんげんベーコンソテー ポテトサラダ 漬物 557Kcal</p>	<p>14日 ★菜飯★ あじ竜田焼き キャベツの油炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 598Kcal</p>	<p>15日 白飯 豚キムチ風 大根みそ煮 玉子サラダ フルーツ缶 555Kcal</p>	<p>16日 白飯 かれの塩麹焼き 和風スパゲティ 青梗菜の辛子和え 漬物 584Kcal</p>	<p>17日 白飯 鶏肉マーマレード焼き キャベツ炒め 南瓜の胡麻和え 漬物 626Kcal</p>	<p>18日 白飯 赤魚の味噌煮 ピーマン金平 枝豆サラダ 漬物 588Kcal</p>	<p>19日 白飯 鶏肉のステーキ 白菜の炒めもの ほうれん草の和え物 フルーツ缶 578Kcal</p>	
<p>20日 白飯 たらの油淋鶏風 じゃが芋香草焼き 大根と人参サラダ 漬物 560Kcal</p>	<p>21日 白飯 豚肉の塩麹焼き キャベツハム炒め かに風味サラダ おかずぜんまい 608Kcal</p>	<p>22日 白飯 たらの塩麹焼き 里芋そぼろ煮 ほうれん草とコーンサラダ 漬物 537Kcal</p>	<p>23日 白飯 豚肉カルピ炒め 南瓜の含め煮 カリフラワーじゃこサラダ 漬物 579Kcal</p>	<p>24日 白飯 ますのおろし煮 キャベツとわかめおおか炒め 薩摩芋のゴマ和え フルーツ缶 520Kcal</p>	<p>25日 白飯 さばの塩焼き かんぴょう煮 白菜の和え物 漬物 567Kcal</p>	<p>26日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 野菜炒め マカロニサラダ 漬物 598Kcal</p>	
<p>27日 白飯 たぬきとじ 青菜おかか煮 もやしのナムル フルーツ缶 589Kcal</p>	<p>28日 白飯 豚肉の生姜焼き 大根あんかけ煮 ブロッコリーツナサラダ 漬物 573Kcal</p>	<p>29日 白飯 赤魚の胡麻味噌焼き 切り干し大根 ほうれん草のお浸し 漬物 524Kcal</p>	<p>30日 白飯 焼き鶏風 しらすと竹の子炒め フルーツ缶 漬物 620Kcal</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> 			

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

献立表 夕食

2021年6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 夕食</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</p> <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>		<p>エネルギーはご飯 180gとおかずの 数値です。</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)</p> <p>..... 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)</p>		1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯
		かれいの照焼き 切り干し大根 カニ風味サラダ 漬物 592kcal	オイ照りチキン ピーマンの金平 人参大根葉の磯和え 漬物 579kcal	さばの唐揚げ風 ひじきの炒め煮 青菜中華和え 漬物 551kcal	鶏肉のケチャマヨ焼 ふきピリ辛炒め いんげん胡麻和え 漬物 590kcal	たらのムニエル キャベツ炒め 大根の和え物 フルーツ缶 521kcal
6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯
タンダリーポーク なすの煮びたし キャベツ和え 漬物 622kcal	ますの竜田焼 ポテトチーズ焼き マカロニサラダ 漬物 547kcal	鶏肉のマヨ焼き キャベツしらす炒め 赤板の和え物 漬物 612kcal	赤魚の塩焼き さつま芋と鶏肉炒め スパゲティサラダ フルーツ缶 574Kcal	チーズハンバーグ 白菜とハムの炒め物 オクラの和え物 漬物 583Kcal	さばの味噌煮 ビーフン炒め 菜の花辛子和え 漬物 572Kcal	鶏照り焼き ジャガガーリックバター 大根水菜サラダ 漬物 571Kcal
13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯
かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーツナサラダ 漬物 524Kcal	豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 菜の花の酢味噌和え 漬物 542Kcal	たらのパン粉焼き じゃが芋炒め カリフラワーのサラダ 漬物 506Kcal	バンバンジー風 ふきの煮物 白菜ゆず和え 漬物 547Kcal	ますの粕漬け ひじき大豆煮 小松菜お浸し 漬物 504Kcal	豚肉の焼き肉風 もやしの炒め物 きゅうりの三杯酢 漬物 604Kcal	あじのアーモンド焼き キャベツコンソメ煮 玉葱とツナのサラダ 漬物 566Kcal
20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 ★わかめごはん★	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯
鶏つくね白だし煮 春雨としなちく炒め 海藻ブロッコリーサラダ フルーツ缶 565Kcal	さばの粕漬け 白菜と人参の煮びたし おくらのお浸し 漬物 540Kcal	メンチカツ 野菜炒め フルーツ缶 漬物 579Kcal	ほきの梅マヨ焼き 青梗菜と人参の炒め煮 白菜のお浸し フルーツ缶 523Kcal	鶏肉生姜焼き スパゲティソテー もやしの和え物 漬物 528Kcal	豚肉の蒲焼き なすの揚げ出し煮 ブロッコリーの辛子和え 漬物 565Kcal	赤魚のムニエル ビーフン炒め 小松菜の和え物 漬物 559Kcal
27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30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> 		
豚肉の照焼き キャベツ炒め 大根の和え物 漬物 619Kcal	さばの竜田おろしソース 金平ごぼう 菜の花コーンサラダ 漬物 550Kcal	鶏肉の和風バーベキュー焼き 野菜のケチャップ炒め おくらゆず和え フルーツ缶 573Kcal	鮭のミルク味噌煮 菜の花スパゲティ 白菜和え物 漬物 509Kcal			

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