






献立表 朝食				2021年7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>			<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>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>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>   			1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯		
			明太スクランブル 竹の子おかか炒め ポテトサラダ 482Kcal	五目巾着味噌煮 小松菜とベーコンソテー 桜しぐれ 490Kcal	とんぺい風玉子焼 白菜白だし煮 うすら豆 447Kcal		
4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	
肉じゃが キャベツしらす炒め 磯わかめ 401Kcal	桜えびの玉子焼き 大根和風炒め たらこふりかけ 424Kcal	高野豆腐あんかけ煮 ピーマンとたけのこ炒め 白じゃこ 453Kcal	たららの煮付け 納めりのソテー たいみそ 463Kcal	ポイルソーセージ 青菜入り春雨炒め うぐいす豆 466Kcal	和風スクランブル いり鶏 磯わかめ 479Kcal	生揚げの照り焼き ウインナー野菜炒め おかずぜんまい 465Kcal	
11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	
五目玉子焼き ふきの煮付け 桜しぐれ 465Kcal	豆腐の湯葉和風柚子あんかけ 大根炒め 金時豆 449Kcal	はんぺんの肉味噌あん もやし炒め物 納豆 425Kcal	オムレツ キャベツと春雨の塩炒め ピピピチーズ 410Kcal	和風麻婆 野菜のケチャップ炒め 金平れんこん 458Kcal	たららの粕漬け 大豆の五目煮 赤じゃこ 450Kcal	豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 梅ザーサイ 427Kcal	
18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	
北海道玉子焼き ピーマン金平 しその実昆布 459Kcal	高野豆腐の含め煮 キャベツとカマのポン酢炒め うすら豆 458Kcal	肉団子の甘酢煮 じゃがいも和風炒め おかかふりかけ 528Kcal	ウインナー玉子焼き 青梗菜と揚げの煮物 白じゃこ 432Kcal	生揚げの生姜煮 白菜とハムの炒め物 三色豆 441Kcal	さばの胡麻煮 なすのみぞれ和え 子とえ 519Kcal	ハートオムレツ ひじき大豆煮 磯わかめ 423Kcal	
25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	
木綿豆腐のおろしソースがけ ふきピリ辛炒め 納豆 461Kcal	肉団子の和風煮 カリフラワー塩麹炒め 梅ザーサイ 458Kcal	高野豆腐の治部煮風 キャベツごま炒め 赤じゃこ 413Kcal	スクランブルエッグ じゃが芋醤油麹炒め ピピピチーズ 467Kcal	生揚げのゆず胡椒煮 大根炒め たいみそ 439Kcal	ネギしらす玉子焼き 竹の子おかか炒め 金平れんこん 479Kcal	ハムステーキ もやし塩炒め 黒豆 469Kcal	
お米は北海道なつぽ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	

献立表 昼食							2021年7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 昼食</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>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>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>  					1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯		
			醤油胡麻風味ハンバーグ	ビーフン炒め キャベツと桜エビのサラダ フルーツ缶 546Kcal	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 551Kcal	鶏肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい 菜の花和え 漬物 585Kcal			
4日 白飯	5日 白飯	6日 ★わかめご飯★	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯			
ほきの唐揚げ 絹さやの玉子とじ 白菜とコーンの和え物 フルーツ缶 577Kcal	とんかつ 小松菜とハムの炒め物 もやし和え物 フルーツ缶 612Kcal	鯖の竜田焼き 薩摩芋の韓国風炒め ブロッコリーサラダ 漬物 579Kcal	豚丼風 キャベツ炒め フルーツ缶 漬物 614Kcal	赤魚の塩焼き なすのみぞれ和え スパゲティサラダ 漬物 531Kcal	カレーハンバーグ 白菜甘酢炒め キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 517Kcal	ますのおろし煮 にらの玉子とじ 薩摩芋のゴマ和え 漬物 562Kcal			
11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯			
豚肉胡麻味噌炒め 大根と大豆の煮物 なの花の酢の物 漬物 548Kcal	かれのいカレー風焼き 金平ごぼう カリフラワーサラダ 漬物 541Kcal	豚肉の西京焼き 白菜の炒め物 おくらお浸し フルーツ缶 562Kcal	さわらの照り焼き 味噌煮込み いんげん和え 漬物 610Kcal	豚ジンギスカン ジャーマンポテト なの花ツナサラダ 漬物 532Kcal	鮭ザンギ 白菜揚げの炒め物 もやしとカニカマサラダ フルーツ缶 554Kcal	鶏肉アーモンド焼き 大根のポトフ 青梗菜のお浸し フルーツ缶 618Kcal			
18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯			
あじの塩焼き 春雨としなちく炒め 枝豆サラダ 漬物 615Kcal	鶏肉生姜焼き ふきピリ辛炒め もやしのポン酢和え 漬物 588Kcal	ほきの梅マヨ焼き 切り干し大根 小松菜のお浸し 漬物 550Kcal	鶏肉のケチャマヨ焼き 野菜の塩麴炒め キャベツツナサラダ フルーツ缶 570Kcal	赤魚の煮付け もやしベーコンソテー 薩摩芋マヨネーズ和え 一口チーズ 531Kcal	かつとじ 金平ごぼう 大根のゆず風味和え 漬物 607Kcal	あじのアーモンド焼き 青梗菜と人参の炒め物 ブロッコリーサラダ 漬物 594Kcal			
25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯			
鶏肉の生姜煮 菜の花スパゲティ キャベツと水菜のサラダ 漬物 586Kcal	ますの醤油麴焼き ほうれん草ソテー スパゲティサラダ 漬物 550Kcal	豚肉カルビ炒め さくらしゅうまい 白菜の和え物 漬物 576Kcal	カレーの照焼き キャベツとわかめおほかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 597Kcal	天麩羅(えび・カニカマ) 南瓜含め煮 いんげん胡麻和え 漬物 581Kcal	パンバンジー風 ふき炒め マカロニサラダ 漬物 615Kcal	ますの西京焼き 大根金平 南瓜サラダ 漬物 594Kcal			

お米は北海道なつぽ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
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 夕食</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>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>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>   			1日	2日	3日	
			白飯	★なめしご飯★	白飯	
			ほっけの煮つけ	豚肉醤油麹焼き	ますの塩焼き	
			薩摩芋味噌炒め	ふき炒め	なすの香風炒め	
			玉葱サラダ	南瓜のマヨ和え	海藻ブロッコリーサラダ	
			漬物	漬物	漬物	
			557Kcal	617Kcal	551Kcal	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
鶏肉の味噌煮	かれいの磯部焼き	照り鶏団子	鮭の粕漬け	豚肉の黒こしょう焼	たらフライ	鶏肉はちみつ焼き
青梗菜ときのか炒め	南瓜の煮つけ	大豆と切干の味噌炒め	ごぼう時雨煮	薩摩芋と昆布煮	もやしソテー	キャベツ炒め
オクラ大豆胡麻和え	かに風味サラダ	白菜ごま和え	なの花ちくわサラダ	玉葱とコーンのサラダ	大根サラダ	カニカマの和え物
漬物	漬物	フルーツ缶	漬物	漬物	漬物	漬物
581Kcal	542Kcal	577Kcal	560Kcal	588Kcal	587Kcal	595Kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
さばの塩焼き	鶏肉のマヨ焼き	あじの竜田焼き	ハンバーグデミソース	赤魚の味噌煮	オイ照りチキン	ほきの粕漬け
白菜と人参の煮浸し	キャベツとわかめのおかか炒め	薩摩芋炒め	ポテトチーズ焼き	ピーマン炒め	桜えびと切干大根煮	薩摩芋炒め
南瓜サラダ	赤板の和え物	マカロニサラダ	ほうれん草とハムの和え物	白菜のゆず風味和え	小松菜の和え物	玉ねぎとツナのサラダ
漬物	フルーツ缶	漬物	漬物	フルーツ缶	漬物	漬物
599Kcal	600Kcal	587Kcal	557Kcal	574Kcal	573Kcal	536Kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
豚肉塩麹焼き	さばのカレー風味パン粉焼き	豚肉の柚子こしょう焼	カレーの西京焼き	豚肉の焼き肉風	ますのポテトマヨネーズ焼き	鶏肉塩麹焼き
かんぴょう煮	大根炒め	南瓜の含め煮	卵の花	ピーマン炒め	白菜甘酢炒め	じゃが芋のマヨカレー焼
菜の花辛子和え	竹輪サラダ	玉葱サラダ	ブロッコリーとカニカマのサラダ	いんげんの和え物	ほうれん草とコーンと和え	オクラの和え物
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
569Kcal	532Kcal	559Kcal	636Kcal	562Kcal	489Kcal	604Kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
ほきの磯部揚げ	ポークチャップ	赤魚の竜田香味ソース	鶏肉赤味噌ごま焼き	トンテキ	鯖のみりん漬け	鶏肉しそ焼き
ピーマンのおかか炒め	キャベツと揚げの煮物	ソーセージ炒め	白菜のバターポン酢炒め	金平ごぼう	キャベツと春雨の塩炒め	じゃが芋甘煮
カニカマの和え物	フルーツ缶	青梗菜の和え物	おくら大豆和え	キャベツとコーンサラダ	カリフラワーのサラダ	なの花の酢味噌和え
フルーツ缶	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
536Kcal	622Kcal	586Kcal	562Kcal	584Kcal	540Kcal	566Kcal