

献立表 朝食

2021年8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>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>		
1日 白飯 豆腐胡麻味噌がけ 里芋そぼろ煮 昆布佃煮 470Kcal	2日 白飯 南瓜入玉子焼き 白菜とハムの炒め物 子和え 426Kcal	3日 白飯 ポイルソーセージ たまねぎとニラの中中華炒め 白じゃこ 457Kcal	4日 白飯 生揚げの照り焼き ピーマンおなか炒め 磯わかめ 477Kcal	5日 白飯 オムレツ 大根和風炒め 納豆 436Kcal	6日 白飯 ほきの煮付け じゃが芋炒め たいみそ 461Kcal	7日 白飯 五目巾着煮 もやしの塩炒め うぐいす豆 513Kcal	
8日 白飯 たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 465Kcal	9日 白飯 肉じゃが なすの香風炒め 赤じゃこ 477Kcal	10日 白飯 五目玉子焼き 小松菜の胡麻煮 金時豆 463Kcal	11日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときのこソテー 子和え 458Kcal	12日 白飯 桜海老の玉子焼き キャベツ炒め 昆布佃煮 414Kcal	13日 白飯 木綿豆腐柚子あんかけ 白菜ツナ炒め 桜しぐれ 431Kcal	14日 白飯 北海道卵焼き 大豆の五目煮 たいみそ 458Kcal	
15日 白飯 高野豆腐の包み煮 青梗菜とひき肉の炒め物 うずら豆 465Kcal	16日 白飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 磯わかめ 490Kcal	17日 白飯 ハムステーキ 大根のポトフ しその実昆布 431Kcal	18日 白飯 豆腐の肉味噌あん かんぴょう煮 たらこふりかけ 458Kcal	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 はんぺん青のりマヨ ひじき大豆煮 ピピチーズ 435Kcal	
22日 白飯 豆腐の胡麻味噌煮 ふき金平 うぐいす豆 458Kcal	23日 白飯 炒り玉子 和風スパゲティ 納豆 531Kcal	24日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすのみぞれ和え 金平蓮根 480Kcal	25日 白飯 たらの煮付け 春雨としなちく炒め ゆかりふりかけ 442Kcal	26日 白飯 ウィンナー入り玉子焼き 青梗菜の炒め物 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 生揚げの柚子胡椒煮 じゃが芋醤油炒め えのき昆布 467Kcal	
29日 白飯 ネギしらす玉子焼き ピーマン炒め おなかふりかけ 453Kcal	30日 白飯 豆腐のおろしソース 薩摩芋金平 三色豆 468Kcal	31日 白飯 厚焼き玉子 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 435Kcal	<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> 			<p>仕入れ・制限食の関係でおかす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>	

お米は北海道ななつぼしを使用しております。

※エネルギーはごはん150g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 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>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>		
1日 白飯 たららの竜田焼 小松菜煮浸し キャベツコーンサラダ 漬物 527Kcal	2日 白飯 肉豆腐 茄子田楽 カリフラワーサラダ フルーツ缶 541Kcal	3日 白飯 赤魚の照り焼き 薩摩芋の煮物 ほうれん草のおかかマヨ 漬物 574Kcal	4日 白飯 ジギスカン ジャーマンポテト かに風味サラダ 漬物 612Kcal	5日 白飯 鮭のミルク味噌煮 春雨としなちく炒め ブロッコリーえびサラダ 漬物 566Kcal	6日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼 ビーフンツナ炒め 小松菜の和え物 漬物 585Kcal	7日 白飯 ほっけの醤油麹焼き えのきとニラの卵とし 薩摩芋の胡麻和え 漬物 535Kcal	
8日 ★ゆかりご飯★ 豚肉味噌生姜焼き 大豆ミートしゅうまい 大根水菜サラダ 漬物 628Kcal	9日 白飯 ほきの唐揚げ甘酢だれ もやしベーコンソテー ほうれん草の胡麻和え おかずぜんまい 532cal	10日 白飯 豚肉の生姜焼き 白菜と人参のツナ炒め オクラの三杯酢 フルーツ缶 638Kcal	11日 白飯 たららの西京焼き 薩摩芋の韓国風炒め 菜の花の辛し和え 漬物 552Kcal	12日 白飯 ネギ塩豚炒め 白菜赤板白だし煮 もやし甘酢和え 漬物 567Kcal	13日 白飯 ほきの南部焼 金平ごぼう 玉子サラダ フルーツ缶 566Kcal	14日 白飯 豚ジギスカン ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え 漬物 554Kcal	
15日 白飯 かれいの照り焼き なすの味噌炒め スパゲティサラダ 漬物 554Kcal	16日 白飯 豚肉のチーズタッカルビ風 さくらしゅうまい もやしの和え物 フルーツ缶 591Kcal	17日 白飯 ほき粕漬け キャベツと桜エビの炒め物 菜の花の酢味噌和え 漬物 480Kcal	18日 白飯 鶏肉のカレー風味 人参としらすの金平 フルーツ缶 漬物 629Kcal	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 574Kcal	20日 白飯 若鶏竜田揚げ～甘酢だれ～ キャベツの生姜煮 インゲンの和え物 漬物 568Kcal	21日 白飯 赤魚の西京焼 ウィンナーきのこソテー オクラ柚子和え フルーツ缶 499Kcal	
22日 白飯 豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ フルーツ缶 592Kcal	23日 白飯 あじの塩焼き キャベツハム炒め 薩摩芋のマヨ和え 漬物 559Kcal	24日 白飯 豚のブルコギ風 大根の煮物 キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 555Kcal	25日 白飯 ますの西京焼き 白菜かにあんかけ おくら大豆おかか和え 漬物 517Kcal	26日 白飯 鶏肉ネギ塩炒め じゃが芋うま煮 もやしの和え物 漬物 556Kcal	27日 白飯 ほきの味噌煮 青菜入り春雨炒め カリフラワー枝豆サラダ 漬物 490Kcal	28日 白飯 おろしソースチキン キャベツとわかめのポン酢炒め 玉ねぎと卵のサラダ 漬物 606Kcal	
29日 ★菜飯★ たららの油淋鶏風 インゲンとベーコンのチリ 青梗菜の辛し和え フルーツ缶 579Kcal	30日 白飯 タンドリーポーク 南瓜の煮つけ おくらお浸し 漬物 568Kcal	31日 白飯 さばの塩麹焼き 金平ごぼう いんげんの和え物 フルーツ缶 561Kcal	<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> 			 <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>	

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 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>株式会社フレアサービス からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</p>	
1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯
豚かば焼き風 ひじき炒め煮 フルーツ缶 漬物 577Kcal	鯖の甘酢野菜あんかけ ビーフン豚肉炒め 小松菜のツナ和え 漬物 601Kcal	チキンチャップ キャベツコンソメ炒め 大根サラダ フルーツ缶 漬物 562Kcal	たらの醤油麹焼 ふき金平 白菜ゆず和え 漬物 522Kcal	豚肉生姜焼き キャベツとカマのポン酢炒め 玉葱とコーンのサラダ 漬物 614Kcal	鯖の竜田焼き ピーマンとたけのこ炒め 大根と人参サラダ 漬物 526Kcal	メンチカツ マカロニとウイナーのリー 菜の花の和え物 フルーツ缶 漬物 602Kcal
8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 ★菜飯★	13日 白飯	14日 白飯
かれいの磯部焼き 南瓜の煮付け 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 478Kcal	鶏肉の味噌煮 ピーマンとちくわの金平 青梗菜かま和え フルーツ缶 漬物 604Kcal	鯖の粕漬け 大根と豆がんと煮物 南瓜サラダ 漬物 534Kcal	鶏団子おろしソース 白菜甘酢炒め カリフラワー枝豆サラダ 漬物 567Kcal	鮭の照り焼き 大根炒め 青菜中華和え 漬物 584Kcal	豚肉の南部焼 ふきの煮付け インゲン和え 漬物 598Kcal	たらのムニエル ミートパンネ 大根の和え物 フルーツ缶 漬物 580Kcal
15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 ★わかめご飯★
鶏肉しそ焼き キャベツと揚げの煮物 オクラと柚子和え 漬物 550Kcal	ますの塩麹焼き 白菜白だし煮 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 漬物 565Kcal	鶏肉のマヨ焼き 薩摩芋炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 682Kcal	赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根の三杯酢 漬物 549Kcal	醤油ごま風味ハンバーグ ポテトチーズ焼き カニカマの和え物 漬物 543Kcal	さばの味噌煮 野菜の塩麹炒め 小松菜お浸し 漬物 551Kcal	鶏肉のアーモンド焼き ごぼう時雨煮 玉葱サラダ 漬物 635Kcal
22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28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 548Kcal	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 551Kcal	赤魚の塩麹焼き じゃが芋マヨカレー焼き 玉葱とコーンのサラダ 漬物 545Kcal	鶏肉のステーキ キャベツコンソメ煮 カリフラワーサラダ フルーツ缶 漬物 628Kcal	さばの幽庵焼 切干大根 フルーツ缶 漬物 563Kcal	豚肉の黒こしょう焼き 絹さやの玉子とし 南瓜の胡麻和え 漬物 625Kcal	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	30日 白飯	31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> 			
照り鶏団子 きのこ塩炒め マカロニサラダ 漬物 557Kcal	赤魚竜田焼き 茄子の揚げ出し煮 小松菜の磯和え 漬物 551Kcal	カレーハンバーグ ピーマンと竹の子の炒め物 白菜和え 漬物 556Kcal	<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>			