

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>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>	
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
<b>鮭ザンギ和風きのこあん</b> 豚かば焼き風 ひじき炒め煮 アサリ佃煮風 パイン砂糖漬け ミニよもぎもち 693kcal	<b>若鶏から揚げ</b> 鯖の甘酢野菜あん ビーフン炒め うずら玉子 小松菜のツナ和え 赤かっぱ漬け 708kcal	<b>チキンチャップ</b> ホタテカツ キャベツコンソメ炒め 揚げ茄子オロシ和え 大根サラダ マンゴーシロップ漬け 684kcal	<b>たらの醤油麹焼き</b> 照りマヨチキン ぶき金平 カレーコロッケ 白菜の柚子風味和え 金時豆 678Kcal	<b>豚肉生姜焼き</b> 白身フライ キャベツワカメおかか炒め 里芋煮 玉葱コーンサラダ 桜大根 677Kcal	<b>鶏肉のラタトゥユソース</b> 鯖竜田焼き ビーマン竹の子炒め 木の葉しんじょう 大根と人参のサラダ たくあん漬け 652Kcal	<b>ほきのカレーマヨソースかけ</b> メンチカツ マカロニとウィンナーのソテー しめじ煮 菜の花の和え物 パイン砂糖漬け 750Kcal
8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 菜めしごはん	13日 白飯	14日 白飯
<b>カレーの磯部焼き</b> 生揚げの中草炒め 南瓜の煮つけ ほうれん草ソテー 海藻ブロッコリーサラダ ミニピンク餅 659kcal	<b>鶏肉の味噌煮</b> エビフライ 竹輪とピーマンの金平 南瓜のきな粉和え 青梗菜カニカマ和え みかん缶 695kcal	<b>さわらの粕漬け</b> 豚肉の照り焼き 大根と豆がんもの煮物 揚げ茄子オロシ和え 南瓜マヨサラダ しば漬け 698Kcal	<b>鶏団子オロシソース</b> 麻婆豆腐 白菜甘酢炒め 星型ポテト 枝豆サラダ 梅酢大根 670Kcal	<b>鮭の照り焼き</b> トンテキ 大根炒め 人参グラッセ 青菜中華和え つば漬け 697Kcal	<b>豚肉南部焼き</b> 赤魚の塩麹焼き ぶきの煮付け 星型ポテト イングンの和えもの フチシュー 749Kcal	<b>和風ハンバーグ</b> たらのムニエル ミートパンスネ ブロッコリー 大根の和え物 パイン砂糖漬け 664Kcal
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 ★わかめごはん★
<b>鯖の唐揚げ風</b> 鶏肉シソ焼き キャベツと揚げの煮物 大豆のあめ煮 おくらと柚子和え 赤かっぱ漬け 743Kcal	<b>名古屋風手羽先</b> ますの照り焼き 白菜の白だし煮 揚げなす 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 桜大根 699Kcal	<b>あじのパン粉焼き</b> 鶏肉のマヨ焼き 薩摩芋炒め 紅葉しんじょう ブロッコリーツナサラダ 黄桃のシロップ漬け 684Kcal	<b>鶏肉のフレーク焼き</b> 赤魚の西京焼き なす煮浸し 里芋煮 大根の和え物 しば漬け 674Kcal	<b>ほきの唐揚げ</b> 醤油ごま風味ハンバーグ ポテトチーズ焼き ちくわのカレーマヨ焼き カニカマ和え ミニよもぎ餅 652Kcal	<b>豚しゃぶ風</b> 鯖の味噌煮 野菜の塩麹炒め 乱大根味噌煮 小松菜お浸し 青かっぱ漬け 683Kcal	<b>たらのトマト煮</b> 鶏肉アーモンド焼き ごぼうの時雨煮 揚げ茄子オロシ和え 玉葱サラダ うずら豆 694Kcal
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
<b>バンバンジー風</b> カレーのカレー風味焼き 里芋の煮物 蓮根磯部天 ブロッコリーカニカマサラダ 赤かっぱ漬け 726Kcal	<b>ほっけの磯部焼き</b> 豚肉西京焼き 白菜と人参の煮浸し 高野豆腐煮 小松菜の辛子和え たくあん漬け 651Kcal	<b>鶏肉南部焼き</b> 赤魚の塩麹焼き じゃが芋ツナマヨカレー焼き さくらしゅうまい 玉葱とコーンサラダ しば漬け 662Kcal	<b>天麩羅盛合わせ(えび・きす)</b> 鶏肉の和風ステーキ キャベツコンソメ煮 大根のシソ和え カリフラワーのサラダ ミニよもぎ餅 694Kcal	<b>サバの幽庵焼き</b> トマト煮込みハンバーグ 切干大根 南瓜のカレーマヨ焼き 黄桃のシロップ漬け 赤かっぱ漬け 678Kcal	<b>豚肉の黒胡椒焼き</b> 赤魚の煮付け 絹さやの玉子とじ キャベツの大豆の蒸し酢煮 南瓜のごま和え しば漬け 664Kcal	<b>ますの粕漬け</b> グリルハーブチキン 大根の煮物 大学芋 菜の花の和え物 みかん缶 670Kcal
29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	<b>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル</b> ●平日：0120-39-8981 (受付時間：10：00～17：00) ●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		フレアサービスの管理栄養士です。お食事に対して お問い合わせが御座いましたらご連絡ください。	
<b>照り鶏団子</b> さばの塩麹焼き きのご塩炒め 角揚げ煮 マカロニサラダ ミニいちご風味大福 680Kcal	<b>赤魚の竜田焼き</b> 鶏照り焼き なすの揚げだし 揚げかにしゅうまい 小松菜の磯和え 赤かっぱ漬け 650Kcal	<b>カレーハンバーグ</b> 鮭ザンギ ビーマンと竹の子炒め 星型ポテト 白菜和え物 金時豆 692Kcal				