

献立表 朝食

2021年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 <p>健康コントロール食 朝食 フレッシュな料理+バリエーションと出来る!</p>			配達のお問い合わせ先：フリーダイヤル ●平日：0120-39-8981 (受付時間：10：00～17：00) …………… 配達のお問い合わせ先：携帯電話 ●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9：30～16：30)				
			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。		1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 491Kcal	2日 白飯 五目巾着味噌煮 小松菜とベーコンソテー 桜しぐれ 463Kcal	
3日 白飯 とんべい風玉子焼 白菜白だし煮 金平れんこん 424Kcal	4日 白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 402Kcal	5日 白飯 桜えびの玉子焼き 大根和風炒め たらこふりかけ 431Kcal	6日 白飯 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	7日 白飯 たららの煮付け ほうれん草のソテー たいみそ 463Kcal	8日 白飯 ポイルソーセージ 青菜入り春雨炒め うぐいす豆 466Kcal	9日 白飯 和風スクランブル いり鶏 磯わかめ 476Kcal	
10日 白飯 生揚げの照り焼き ウイナー野菜炒め おかずぜんまい 465Kcal	11日 白飯 五目玉子焼き ふきの煮付け 桜しぐれ 465Kcal	12日 白飯 豆腐の湯葉和風柚子あんかけ 大根炒め 金時豆 451Kcal	13日 白飯 はんぺんの肉味噌あん もやしの炒め物 納豆 426Kcal	14日 白飯 オムレツ キャベツと春雨の塩炒め ピピピチーズ 411Kcal	15日 白飯 和風麻婆 野菜のケチャップ炒め 金平れんこん 460Kcal	16日 白飯 たららの粕漬け 大豆の五目煮 赤じゃこ 436Kcal	
17日 白飯 豆腐の胡麻味噌かけ ふき金平 梅ザーサイ 427Kcal	18日 白飯 北海道玉子焼き ピーマン金平 しその実昆布 453Kcal	19日 白飯 高野豆腐の含め煮 キャベツとわかめのポン酢炒め おかずぜんまい 430Kcal	20日 白飯 肉団子の甘酢煮 じゃがいも和風炒め おかかふりかけ 357Kcal	21日 白飯 ウイナー玉子焼き 青梗菜と揚げの煮物 白じゃこ 437Kcal	22日 白飯 生揚げの生姜煮 白菜とハムの炒め物 三色豆 443Kcal	23日 白飯 さばの胡麻煮 なすのみぞれ和え 子とえ 518Kcal	
24日 白飯 ハートオムレツ ひじき大豆煮 磯わかめ 431Kcal	25日 白飯 木綿豆腐のおろしソースかけ ふきピリ辛炒め 納豆 463Kcal	26日 白飯 肉団子の和風煮 カリフラワー塩麹炒め えのき昆布 448Kcal	27日 白飯 高野豆腐の治部煮風 キャベツごま炒め 赤じゃこ 412Kcal	28日 白飯 スクランブルエッグ じゃが芋醤油麹炒め ピピピチーズ 470Kcal	29日 白飯 生揚げのゆず胡椒煮 大根炒め たらこふりかけ 429Kcal	30日 白飯 ネギしらす玉子焼き 竹の子おかか炒め 金平れんこん 419Kcal	
31日 白飯 ハムステーキ なす煮びたし 黒豆 513Kcal							 <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</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>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>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>1日 白飯 醤油胡麻風味ハンバーグ ビーフソテー キャベツと桜エビのサラダ フルーツ缶 546Kcal</p>	<p>2日 白飯 たらのトマト煮 大根と揚げの炒め物 インゲンごま和え 漬物 558Kcal</p>
<p>3日 白飯 鶏肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい 菜の花の辛し和え 漬物 585Kcal</p>	<p>4日 白飯 ほきの唐揚げ 絹さやの玉子とじ 白菜コーンサラダ 漬物 568Kcal</p>	<p>5日 白飯 とんかつ 小松菜とハムの炒め物 もやしの三杯酢 フルーツ缶 610Kcal</p>	<p>6日 わかめごはん 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</p>	<p>7日 白飯 豚丼風 キャベツ炒め フルーツ缶 漬物 615Kcal</p>	<p>8日 白飯 赤魚の塩麹焼き 茄子のみぞれ和え スパゲティサラダ 漬物 550Kcal</p>	<p>9日 白飯 カレーハンバーグ 白菜甘酢炒め キャベツ水菜のサラダ フルーツ缶 523Kcal</p>
<p>10日 白飯 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</p>	<p>11日 白飯 鶏肉味噌炒め 大根と大豆の煮物 もやしの甘酢和え 漬物 546Kcal</p>	<p>12日 白飯 カレーのカレー風味焼 金平ごぼう カリフラワーサラダ 漬物 537Kcal</p>	<p>13日 白飯 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</p>	<p>14日 白飯 さわらの照り焼き 大根味噌煮込み いんげんマヨサラダ 漬物 665Kcal</p>	<p>15日 白飯 豚肉カルピ炒め 南瓜バター煮 菜の花人参サラダ 漬物 561Kcal</p>	<p>16日 白飯 鮭ザンギ 白菜と揚げの炒め物 もやしカニカマサラダ 漬物 556Kcal</p>
<p>17日 白飯 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 616Kcal</p>	<p>18日 白飯 あじの塩焼き 春雨しなちく炒め カリフラワー枝豆サラダ 漬物 615Kcal</p>	<p>19日 白飯 豚肉柚子汁焼 ふきピリ辛炒め もやし和え 漬物 612Kcal</p>	<p>20日 白飯 ほきの梅マヨ焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜のお浸し 漬物 506Kcal</p>	<p>21日 白飯 鶏肉マールト焼 野菜の塩麹炒め キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 598Kcal</p>	<p>22日 白飯 赤魚の煮付け もやしベーコンソテー さつま芋マヨサラダ 漬物 582Kcal</p>	<p>23日 白飯 タンドリーポーク キャベツ油炒め 大根の柚子風味和え 漬物 558Kcal</p>
<p>24日 白飯 あじの香草焼き 青梗菜と人参の炒め煮 ブロッコリーサラダ 漬物 567Kcal</p>	<p>25日 ゆかりごはん 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 587Kcal</p>	<p>26日 白飯 銀鮭の塩焼き ほうれん草ソテー 南瓜のゴマ和え 漬物 565Kcal</p>	<p>27日 白飯 豚ジンギスカン さくらしゅうまい 白菜の和え物 フルーツ缶 566Kcal</p>	<p>28日 白飯 カレーの照り焼き キャベツとワカメおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 598Kcal</p>	<p>29日 白飯 天麩羅 (えび・かにかま) 南瓜の含め煮 インゲン胡麻和え フルーツ缶 595Kcal</p>	<p>30日 白飯 鯖のみりん漬 キャベツと春雨の塩炒め 大根の和え物 漬物 568Kcal</p>
<p>31日 白飯 鶏のから揚げ 大根金平 白菜のお浸し 漬物 590Kcal</p>						
<p>お米は北海道ななつほ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。</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>

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>健康コントロール食 夕食 フレッシュな料理+パパッと出来る!</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>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>1日 白飯 ほっけのみりん漬 薩摩芋味噌炒め 玉ねぎサラダ 漬物 564Kcal</p>	<p>2日 菜飯 豚肉醤油麹焼き ふき炒め 南瓜のマヨサラダ 漬物 617Kcal</p>
<p>3日 白飯 ますの塩焼 なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 551Kcal</p>	<p>4日 白飯 鶏肉の味噌煮 青梗菜きのこ炒め オクラ大豆おかつ和え フルーツ缶 579Kcal</p>	<p>5日 白飯 カレーの磯辺焼き 南瓜の煮つけ かに風味サラダ 漬物 544Kcal</p>	<p>6日 白飯 照り鶏団子 大豆と切干の味噌炒め 白菜のお浸し フルーツ缶 581Kcal</p>	<p>7日 白飯 鮭の粕漬け ごぼうの時雨煮 なの花サラダ 漬物 560Kcal</p>	<p>8日 白飯 豚肉の黒こしょう焼 じゃが芋と昆布煮 玉ねぎコーンサラダ フルーツ缶 569Kcal</p>	<p>9日 白飯 たらフライ もやしソテー 大根の和え物 漬物 575Kcal</p>
<p>10日 白飯 豚肉のかば焼 キャベツの炒め カニカマのサラダ フルーツ缶 601Kcal</p>	<p>11日 白飯 さばの塩焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 漬物 600Kcal</p>	<p>12日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのおかつ炒め 赤板の和え物 漬物 608Kcal</p>	<p>13日 白飯 あじの竜田焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 漬物 587Kcal</p>	<p>14日 わかめごはん ハンバーグデミソース ポテトチーズ焼き ほうれん草とハムのサラダ フルーツ缶 578Kcal</p>	<p>15日 白飯 赤魚の味噌煮 ビーフソテー 白菜の胡麻和え 漬物 554Kcal</p>	<p>16日 白飯 鶏肉イスターソース焼 桜エビと切干大根煮 小松菜と人参の和え物 フルーツ缶 580Kcal</p>
<p>17日 白飯 ほぎの粕漬け 薩摩芋炒め 玉ねぎと卵のサラダ 漬物 539Kcal</p>	<p>18日 白飯 豚肉塩麹焼き かんぴょう煮 菜の花の辛し和え 漬物 568Kcal</p>	<p>19日 白飯 さばのカレー風味パン粉焼き 千切り大根炒め 竹輪サラダ 漬物 532Kcal</p>	<p>20日 白飯 鶏肉の生姜焼 南瓜の含め煮 玉葱サラダ 漬物 547Kcal</p>	<p>21日 白飯 カレーの西京焼き 卵の花 ブロッコリーサラダ 漬物 554Kcal</p>	<p>22日 白飯 豚肉の焼き肉風 ビーフソテー インゲン和え物 漬物 555Kcal</p>	<p>23日 白飯 ますのポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草コーンサラダ 漬物 501Kcal</p>
<p>24日 白飯 鶏肉塩麹焼き じゃが芋マヨカレー焼 オクラの和え物 漬物 609Kcal</p>	<p>25日 白飯 ほぎの磯辺揚げ ピーマンおかつ炒め かかの和え物 漬物 526Kcal</p>	<p>26日 白飯 ポークチャップ かぶカニあんかけ フルーツ缶 漬物 590Kcal</p>	<p>27日 白飯 赤魚の竜田香味ソース リーゼンとピーマンの金平 青梗菜柚子風味和え 漬物 586Kcal</p>	<p>28日 白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き 白菜のバターボン酢炒め おくら大豆和え フルーツ缶 541Kcal</p>	<p>29日 白飯 たらのムニエル ごぼうの時雨煮 菜の花ちくわサラダ 漬物 553Kcal</p>	<p>30日 白飯 バンバンジー風 ふき炒め カリフラワーのサラダ 漬物 569Kcal</p>
<p>31日 枝豆ごはん ますの西京焼 もやし塩炒め キャベツ桜えびのサラダ フルーツ缶 512Kcal</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>						