

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
					 <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p> <p>※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です</p>		
	1日 白飯 鮭ザンギ 豚かば焼き風 ひじき炒め煮 アサリ佃煮風 パイン砂糖漬 ミニよもぎもち 703kcal	2日 白飯 若鶏から揚げ 鯖のおろしソース ビーフン炒め ミニポテト 小松菜のツナ和え 赤かっぱ漬 714kcal	3日 白飯 エビフライ&ホタテ風味カツ チキンチャップ かぶのポトフ 揚げ茄子オロシ和え キャベツサラダ マンゴーシロップ漬 710kcal	4日 白飯 照りマヨチキン たら竜田焼 ふき金平 木の葉しんじょう 白菜の柚子風味和え 金時豆 703kcal	5日 白飯 さばカレー煮風 豚肉生姜焼き キャベツとワカメポン酢炒め ポテチーズ 青梗菜の和え物 桜大根 650kcal	6日 白飯 鶏肉のラタトゥユソース かれいの磯部焼 肉しゅうまい ピーマン竹の子炒め オクラのお浸し たくあん漬 670kcal	
7日 白飯 赤魚&鶏肉のカレーマヨかけ コーンコロッケ キャベツごま炒め しめじ煮 菜の花人参サラダ パイン砂糖漬 682kcal	8日 白飯 鶏肉のオイスター焼 かれいチーズ竜田焼き マカロニとウィンナーのソテー 豆腐田楽 ブロッコリーなめたけ和え しば漬 655kcal	9日 白飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉の味噌煮 茄子の香り炒め さつま芋マッシュ 青梗菜カニカマ和え りんご缶砂糖漬 711kcal	10日 白飯 豚肉キャベツのチーズ焼 さばの塩焼 大根と揚げのみそ炒め しめじ煮 南瓜マヨサラダ 青かっぱ漬 664kcal	11日 白飯 あじの香草焼 メンチカツ 白菜甘酢炒め なすのケチャップソテー 枝豆サラダ 桜大根 653kcal	12日 菜めしごはん トンテキ ますのポテトマヨネーズ焼き 大根炒め 人参グラッセ 青菜中華和え みかんシロップ漬 665kcal	13日 白飯 赤魚の竜田焼き 豚肉南部焼き ふきの煮付け 星型ポテト インゲンの和えもの 華大根 664kcal	
14日 白飯 和風ハンバーグ たらものムニエル ミートパンネ ブロッコリー 大根の和え物 パイン砂糖漬 657kcal	15日 コーンごはん 鯖の唐揚げ風 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 692kcal	16日 白飯 名古屋風手羽先 ますの塩麹焼き 白菜の白だし煮 揚げなす 薩摩芋のごま和え 桜大根 683kcal	17日 白飯 あじのパン粉焼き 豚しゃぶ風 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 680kcal	18日 白飯 鶏肉のフレーク焼き 赤魚の西京焼き なす煮浸し 里芋煮 大根の三杯酢 しば漬 675kcal	19日 白飯 ほきの唐揚げ 鶏肉のバーベキュー焼 ポテチーズ焼き ちくわのカレーマヨ焼き カニカマ和え ミニいちご風味大福 715kcal	20日 白飯 焼き餃子&春巻き 鯖の味噌煮 野菜の塩麹炒め えのき昆布 小松菜お浸し 青かっぱ漬 731kcal	
21日 白飯 たらフライ 鶏肉柚子こしょう焼き 大根と揚げの炒め煮 揚げ茄子オロシ和え 白菜水菜サラダ 華大根 673kcal	22日 白飯 バンバンジー風 カレイのカレー風味焼き 里芋の煮物 がんもの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 赤かっぱ漬 722kcal	23日 白飯 白身魚フライ 豚肉の照り焼き キャベツとワカメおほか炒め ポテチーズ 小松菜の辛子和え たくあん漬 717kcal	24日 白飯 鶏肉南部焼き 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 663kcal	25日 わかめごはん 天麩羅盛合わせ(えび・きす) 鶏肉のステーキ キャベツコンソメ煮 えのき昆布 カリフラワーのサラダ 桜大根 693kcal	26日 白飯 トマト煮込みハンバーグ さばの塩焼き 切干大根 ワカメのごま炒め 黄桃のシロップ漬 ミニいちご風味大福 664kcal	27日 白飯 ますのポテトチーズ焼き 豚肉黒こしょう焼き 絹さやの玉子とじ 動物高野煮 南瓜のごま和え しば漬 705kcal	
28日 白飯 グリルハーブチキン コーンコロッケ 大根の煮物 大学芋 菜の花の和え物 りんご缶砂糖漬 690kcal	29日 白飯 あじフライ 照り鶏団子 きのこ塩炒め がんもの煮物 マカロニサラダ 桜大根 748kcal	30日 菜めしごはん 鶏照り焼き 赤魚の塩焼き なすの揚げだし 揚げかにしゅうまい 大根水菜サラダ 赤かっぱ漬 660kcal	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) ※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。  	

お米は北海道産ななつぼしを使用しております。