


献立表 朝食						2021年12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+バップと出来る!</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)</p> <p>..... 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>※エネルギーはごはん180gとおかず(漬物や汁ものも含みます)の数値です。ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。</p> <p> 株式会社フレアサービス</p> <p>からだ想い・かそく想いの食事で、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	4日 白飯	
			肉じゃが 菜の花ちくわ炒め 昆布佃煮パック 429Kcal	生揚げすき焼き風 キャベツハム炒め 子とえ 448Kcal	炒り玉子 じゃが芋和風炒め たらこふりかけ 499Kcal	はんぺんみぞれあんかけ 小松菜入り春雨炒め 赤じゃこ 447Kcal	
5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	
ハートオムレツ 金平ごぼう 納豆 447Kcal	高野豆腐の包み煮 さつま芋炒め 梅ザーサイ 416Kcal	和風スクランブル かぶの煮物 ピピピチーズ 499Kcal	肉団子甘酢あん 千切り大根炒め おかかふりかけ 479Kcal	豆腐の和風きのこソテー ほうれん草ソテー うずら豆 445Kcal	ねぎしらす玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め おかずぜんまい 437Kcal	高野豆腐あんかけ煮 ブロッコリー塩麹炒め 金平れんこん 454Kcal	
12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	
たらのおろしソース 大豆の五目煮 たらこふりかけ 442Kcal	豆腐の胡麻味噌煮 ふき金平 子とえ 455Kcal	オムレツ 南瓜の煮つけ 白じゃこ 433Kcal	高野豆腐の含め煮 なすのみぞれ和え えのき昆布 479Kcal	桜海老の玉子焼き いり鶏 たいみそ 470Kcal	五目巾着味噌煮 大根炒め うぐいす豆 476Kcal	ポイルソーセージ 竹の子おかか炒め 昆布佃煮パック 473Kcal	
19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	
豆腐の吉野煮【新】 じゃが芋和風炒め おかかふりかけ 450Kcal	鶏肉の治部煮風 ふき炒め 桜しぐれ 457Kcal	はんぺんの肉味噌あん 薩摩芋バター醤油煮 磯わかめ 456Kcal	生揚げの柚子胡椒煮 もやしの塩炒め 金平れんこん 431Kcal	ネギ入り玉子焼き 大根の煮物 しその実昆布 424Kcal	肉団子の和風煮 ピーマンとたけのこ炒め うぐいす豆 507Kcal	豆腐のチャンプル つきこん桜エビの炒め煮 おかずぜんまい 430Kcal	
26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	 <p>和風麻婆豆腐 青梗菜とツナ炒め 梅ザーサイ 451Kcal</p>	
スクランブルエッグ 白菜コンソメ煮 磯わかめ 411Kcal	ほきの粕漬焼き ふきのピリ辛炒め 白じゃこ 436Kcal	生揚げの照り焼 じゃが芋とひじき煮 ゆかりふりかけ 450Kcal	南瓜入玉子焼き 白菜甘酢炒め 高野ミソ煮 431Kcal	はんぺんのおろしソース ピーマン金平 ピピピチーズ 421Kcal			

お米は北海道ななつぼしを使用しております。

株式会社フレアサービス

献立表 昼食							2021年12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 昼食 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>※エネルギーは ごはん180gとおかず (漬物や汁ものも含まず)の数値です。 ご契約によってはエネルギーが表記と 異なる場合がございます。</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>				
 <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	4日 白飯			
			鶏肉の醤油麹焼き 白菜と春雨の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え フルーツ缶 607Kcal	ほっけの磯部焼 里芋そぼろ煮 もやしツナサラダ 漬物 537Kcal	豚肉かば焼き 大根かにあんかけ オクラ大豆和え フルーツ缶 563Kcal	鮭の塩焼き ジャーマンポテト 菜の花のお浸し 漬物 525Kcal			
5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯			
豚しゃぶ風 じゃが芋のり塩炒め カリフラワーサラダ 漬物 590Kcal	赤魚の煮付け 大根と揚げのみそ炒め ほうれん草の梅和え フルーツ缶 542Kcal	鶏肉のマヨ焼 青梗菜とツナ炒め もやしのお浸し 漬物 608Kcal	カレイの磯部焼 絹さやの玉子とじ 白菜ハムの胡麻酢和え 漬物 522Kcal	鶏肉のカレー風味焼 大根のポトフ ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 615Kcal	ますの塩麹焼 里芋味噌煮 青梗菜ツナサラダ 漬物 599Kcal	若鶏から揚げ 小松菜と桜海老の中華煮 玉葱とコーンのサラダ 漬物 575Kcal			
12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯			
白身フライ&エビフライ ごぼうの炒り卵 ほうれん草の辛子和え 漬物 607Kcal	豚肉の醤油麹焼 大根とちくわ煮 ブロッコリーツナサラダ 漬物 642Kcal	あじの竜田焼 キャベツと桜えびの炒め物 ポテトサラダ 漬物 605Kcal	豚キムチ風 大根みそ煮 玉子サラダ フルーツ缶 562Kcal	ほきの梅マヨ焼 薩摩芋味噌炒め 青梗菜の辛子和え 漬物 558Kcal	鶏と揚出豆腐のおろし煮 キャベツとツナ炒め 小松菜のお浸し 漬物 552Kcal	赤魚の味噌煮 竹輪とピーマン金平 カリフラワー枝豆サラダ 漬物 528Kcal			
19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日★冬至★ 白飯	23日 白飯	24日★クリスマスイブ★ ケチャップライス	25日 白飯			
鶏肉のステーキ 白菜炒め物 ほうれん草のナムル フルーツ缶 554Kcal	たらの油淋鶏風 春雨しなちく炒め 大根酢味噌和え 漬物 597Kcal	豚肉の塩麹焼 キャベツとハム炒め かに風味サラダ おかずぜんまい 608Kcal	赤魚の照り焼き 南瓜のいとこ煮 菜の花ちくわサラダ 漬物 553Kcal	あじの塩焼き 鶏とごぼうの味噌煮 白菜のお浸し フルーツ缶 560Kcal	タンドリーチキン ポテトチーズ焼き 杏仁フルーツ 漬物 629Kcal	さばの塩焼き かぶのそぼろ煮 オクラ大豆和え 漬物 609Kcal			
26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯				
鶏肉のピリ辛味噌焼 野菜炒め マカロニサラダ 漬物 621Kcal	たぬぎとじ 青菜おかか煮 もやし中華和え フルーツ缶 583Kcal	豚肉の生姜焼 かぶかにあんかけ ブロッコリーピーナツ和え 漬物 594Kcal	カレイの西京焼き 切干大根煮 ほうれん草和え 漬物 572Kcal	トンテキ 里芋とツナの煮物 いんげん和え 漬物 592Kcal	天ぷら(えび・鶏肉・南瓜) ビーフンソテー 大根サラダ 漬物 595Kcal	 			
お米は北海道ななつほしを使用しております。							株式会社フレアサービス		

献立表 夕食				2021年12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 夕食 フレッシュな料理+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)</p> <p>..... 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>※エネルギーは ごはん180gとおかず (漬物や汁ものも含まれます)の数値です。 ご契約によってはエネルギーが表記と 異なる場合がございます。</p> <p> 株式会社フレアサービス</p> <p>からだ想い・かそく想いの食事で、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	4日 白飯	
			赤魚の西京焼き 野菜の塩麹焼 カニ風味サラダ 漬物 542Kcal	豚肉のオイスターソース焼き ピーマンの金平 人参大根葉の磯和え 漬物 586Kcal	さばのごまから揚げ ひじきの炒め煮 青梗菜中華サラダ 漬物 581Kcal	ジンギスカン 南瓜のバター煮 いんげんのマヨサラダ 漬物 649Kcal	
5日 白飯	6日 白飯	7日 わかめごはん	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	
たらのムニエル キャベツ白だし煮 大根の和え物 フルーツ缶 532Kcal	豚肉の山賊焼 なすの煮浸し カニカマ玉葱サラダ 漬物 636Kcal	ますの竜田焼おろしソース ポテトチーズ焼き なの花コーンサラダ 漬物 502Kcal	鶏肉シソ焼 キャベツしらす炒め 赤板の和え物 漬物 556Kcal	ほきのパン粉焼 さつま芋と鶏肉煮 オクラ和え フルーツ缶 559Kcal	チーズハンバーグ 白菜とハムの炒め物 スパゲティサラダ 漬物 611Kcal	鯖の味噌煮 ビーフンソテー 菜の花辛子和え 漬物 547Kcal	
12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 わかめごはん	18日 白飯	
鶏照り焼き じゃが芋のガーリックバター 大根水菜サラダ 漬物 556Kcal	かれのいカレー風味焼き 里芋の煮物 青梗菜のお浸し 漬物 497Kcal	豚すき焼き 玉葱ベーコンソテー 菜の花酢味噌和え 漬物 578Kcal	たらのパン粉焼 じゃが芋そぼろ煮 カリフラワーサラダ 漬物 569Kcal	ハンバンジー風 ふきの煮物 白菜ゆず和え 漬物 567Kcal	ますの粕漬け ひじき大豆煮 南瓜の胡麻和え 漬物 555Kcal	豚肉の焼肉風 もやしニラの中華炒め 菜の花塩タレ和え フルーツ缶 579Kcal	
19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	
あじのアーモンド焼 キャベツコンソメ煮 玉ネギとツナサラダ 漬物 606Kcal	豚ジンギスカン じゃが芋香草焼き ブロッコリーサラダ フルーツ缶 553Kcal	さばの粕漬け 白菜と人参の煮浸し おくらのお浸し 漬物 541Kcal	胡麻ささみカツ 野菜炒め フルーツ缶 漬物 567Kcal	鶏肉カルピ炒め 青梗菜と人参の炒め物 カリフラワーシャコサラダ 漬物 572Kcal	ますの味噌煮 キャベツとわかめおかつ炒め さつま芋胡麻和え 漬物 531Kcal	豚かば焼風 なすの揚げ出し煮 ブロッコリーの辛子和え 漬物 565Kcal	
26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 菜飯	30日 白飯	31日【大晦日】 白飯		
赤魚のムニエル ビーフンソテー 小松菜の和え物 漬物 559Kcal	豚肉の柚子胡椒焼 キャベツ炒め 大根あえ物 漬物 545Kcal	さばの梅おろし煮 金平ごぼう 菜の花コーンサラダ 漬物 544Kcal	鶏肉和風パエリア 野菜のトマト煮 オクラのゆず和え フルーツ缶 583Kcal	ますのミルク味噌煮 豚肉と野菜の塩麹炒め 白菜胡麻和え 漬物 581Kcal	金目鯛の幽庵焼 かぶそぼろ煮 もやしとかかみのサラダ 松前漬け 584Kcal	 	

お米は北海道ななつぼしを使用しております。

株式会社フレアサービス