

献立表 朝食							2022年1月
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
				 <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 から嬉しい・かそく嬉しいの食事で、毎日を健康に。</p>		<p>1日★元旦★ 白飯 お正月うま煮 伊達巻き 黒豆 501Kcal</p>	
2日 白飯 炭火鶏つくね 小松菜のごま煮 かに風味サラダ 509Kcal	3日 白飯 星型オムレツ 白菜赤板白だし煮 ポテトサラダ 458Kcal	4日 白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め 三色豆 462Kcal	5日 白飯 桜えびの玉子焼き 大根のこってり煮 たらこふりかけ 424Kcal	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 450Kcal	7日 白飯 たらの煮付け ほうれん草ソテー たいみそ 462Kcal	8日 白飯 ポイルソーセージ 青菜入り春雨スープ煮 うぐいす豆 469Kcal	
9日 白飯 和風スクランブル いり鶏 磯わかめ 475Kcal	10日 白飯 生揚げの照り焼き 赤ハムと野菜炒め おかずぜんまい 445Kcal	11日 白飯 五目玉子焼き ひじき大豆煮 桜しぐれ 480Kcal	12日 白飯 豆腐の湯葉和風あんかけ 金平ごぼう 子和え 428Kcal	13日 白飯 はんぺんの肉味噌あん もやし桜えびソテー 赤じゃこ 383Kcal	14日 白飯 ミートオムレツ キャベツの生姜煮 ピピピチーズ 453Kcal	15日 白飯 和風麻婆 春雨としなちく炒め おかかふりかけ 478Kcal	
16日 白飯 たらの粕漬け ピーマンと竹の子の炒め物 うぐいす豆 430Kcal	17日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 梅ザーサイ 422Kcal	18日 白飯 北海道玉子焼き 大豆の五目煮 しその実昆布 422Kcal	19日 白飯 高野豆腐の含め煮 キャベツとカマのポン酢炒め おかずぜんまい 437Kcal	20日 白飯 肉団子の甘酢煮 じゃがいも和風炒め 黒豆 547Kcal	21日 白飯 生揚げの生姜煮 大根のごま炒め たいみそ 421Kcal	22日 白飯 オムレツのトマトソースかけ 白菜と麩の煮物 ポテトサラダ 465Kcal	
23日 白飯 鯖の胡麻煮 なすのみぞれ和え 子和え 499Kcal	24日 白飯 とん平風卵焼き ひじき大豆煮 たらこふりかけ 436Kcal	25日 白飯 豆腐のおろしソースがけ ふきピリ辛炒め うずら豆 432Kcal	26日 白飯 肉団子の和風煮 カリフラワー塩麹炒め ゆかりふりかけ 471Kcal	27日 白飯 高野豆腐の治部煮 キャベツのごま炒め 赤じゃこ 410Kcal	28日 白飯 スクランブルエッグ かぶそぼろ煮 ピピピチーズ 451Kcal	29日 白飯 生揚げの柚子胡椒煮 大根炒め えのき昆布 420Kcal	
30日 白飯 ネギしらす玉子焼き なす煮浸し 金平れんこん 456Kcal	31日 白飯 ハムステーキ もやし塩炒め うぐいす豆 467Kcal	 <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>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>		
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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				 <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>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>		<p>1日★元旦★</p> <p>白飯</p> <p>鶏肉の香草パン粉焼き</p> <p>豆腐の揚げ煮</p> <p>きんとん</p> <p>漬物</p> <p>612Kcal</p>
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
白飯	白飯	白飯	白飯	★わかめご飯★	白飯	白飯
あじの蒲焼山椒風味	豚肉の塩だれ炒め	赤魚の塩麹焼き	とんかつ	鯖の竜田焼き	豚丼風	ほきの唐揚げ
切干大根煮 インゲンごま和え フルーツ缶 590Kcal	さくらシューマイ 菜の花の辛し和え 漬物 587Kcal	なすのみぞれ和え 白菜ハムサラダ 漬物 518Kcal	小松菜とハムの炒め物 玉ねぎの三杯酢 フルーツ缶 604Kcal	薩摩芋の韓国風炒め ブロッコリーサラダ 漬物 548Kcal	キャベツ炒め フルーツ缶 漬物 555Kcal	絹さやの玉子とじ キャベツ塩だれ和え 漬物 531Kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
白飯	白飯	白飯★鏡開き★	白飯	白飯	白飯	白飯
カレーハンバーグ	ますのおろし煮	鶏肉ネギポン	さわらの照り焼き	豚肉の山賊焼き	かれいの甘酢あんかけ	豚肉カルビ炒め
白菜甘酢炒め 水菜と大根のサラダ フルーツ缶 550Kcal	にらの玉子とじ 薩摩芋のゴマ和え 漬物 537Kcal	ふきの煮付け お汁粉風 漬物 566Kcal	菜の花ちくわ炒め カリフラワーサラダ 漬物 550Kcal	白菜の炒め物 おくらお浸し フルーツ缶 617Kcal	大根味噌煮込み いんげんサラダ 漬物 560Kcal	南瓜バター煮 菜の花人参サラダ 漬物 583Kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
白飯	白飯	★菜飯ご飯★	白飯	白飯	白飯	白飯
鮭の唐揚げ	ネギ塩豚炒め	あじの塩焼き	親子煮	ほきの梅マヨ焼き	鶏ちゃん鍋風	赤魚の煮付け
白菜赤板白だし煮 もやしとカニカマサラダ 漬物 577Kcal	大根のポトフ 青梗菜の胡麻和え フルーツ缶 608Kcal	春雨としなちく炒め カリフラワーサラダ 漬物 564Kcal	かぶの煮物 もやしのナムル 漬物 547Kcal	鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜のお浸し フルーツ缶 521Kcal	野菜の塩麹炒め じゃこサラダ フルーツ缶 543Kcal	ふきと竹輪の味噌炒め さつま芋のごま和え 漬物 524Kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
タンドリーポーク	あじの香草パン粉焼	焼き鶏風	鮭の塩焼	豚ジンギスカン	あじのアーモンド焼き	焼き餃子
かぶのかにあんかけ 菜の花の和え物 フルーツ缶 547Kcal	マカロニとウィンナーソーテー ブロッコリーサラダ フルーツ缶 610Kcal	菜の花スパゲティ キャベツ水菜サラダ 漬物 666Kcal	ほうれん草ソーテー 南瓜ごま和え 漬物 573Kcal	さくらしゅうまい 青梗菜のカニカマ和え フルーツ缶 543Kcal	キャベツとワカメおかつ炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 644Kcal	南瓜の含め煮 いんげん胡麻和え フルーツ缶 591Kcal
30日	31日	 <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>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル</p> <p>●平日：0120-39-8981 (受付時間：10：00～17：00)</p> <p>.....</p> <p>配食のお問い合わせ先：携帯電話</p> <p>●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9：30～16：30)</p>	
白飯	白飯				<p>ハンバンシー風</p> <p>ふき炒め 玉葱コーンサラダ 漬物 575Kcal</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+パッと出来る!</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・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>		<p>1日★元旦★ 白飯 ぶりの照焼 茄子の田楽生酢 フルーツ缶 504Kcal</p>
2日 白飯 豚すき焼き ひじきと野菜彩煮 ブロッコリーツナサラダ 漬物 476Kcal	3日 白飯 ますの湯葉和風あんかけ かぶそぼろ煮 ほうれん草コーンサラダ 漬物 528Kcal	4日 白飯 鶏肉の味噌煮 青梗菜ときのこ炒め オクラ大豆おかか和え フルーツ缶 597Kcal	5日 白飯 カレイの磯部焼き 南瓜の煮つけ マカロニサラダ 漬物 524Kcal	6日 白飯 鶏肉カルピ風炒め 大豆と切干の味噌炒め 白菜のごま和え フルーツ缶 581Kcal	7日 白飯 鮭の粕漬け ごぼうの時雨煮 青梗菜の辛子和え 漬物 554Kcal	8日 白飯 豚肉の黒こしょう焼 じゃが芋と昆布煮 玉ねぎ枝豆サラダ フルーツ缶 606Kcal
9日 白飯 たらのマスタード焼 なす煮浸し もやしのナムル 漬物 625Kcal	10日 白飯 豚肉のかば焼 ビーフンソテー 青梗菜カニカマサラダ フルーツ缶 565Kcal	11日 白飯 さばの塩焼き かぶの塩麹煮 玉ねぎサラダ 漬物 529Kcal	12日 白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツのコンソメ煮 赤板の和え物 漬物 593Kcal	13日 白飯 あじの醤油麹焼き 薩摩芋炒め キャベツとコーンサラダ 漬物 596Kcal	14日 白飯 ハンバーグデミソース ポテトチーズ焼き ほうれん草の和え物 フルーツ缶 586Kcal	15日 白飯 赤魚の味噌煮 野菜のケチャップ炒め ブロッコリーの胡麻和え 漬物 490Kcal
16日 白飯 鶏肉のオイスターソース焼 桜エビと切干大根 小松菜と人参の和え物 フルーツ缶 580Kcal	17日 白飯 ほきの煮付け さつま芋炒め 玉ねぎと卵のサラダ 漬物 549Kcal	18日 白飯 豚肉の塩麹焼き スパゲティソテー 菜の花の辛し和え 漬物 586Kcal	19日 白飯 さばの味噌煮 なすの香風炒め 竹輪白菜サラダ フルーツ缶 619Kcal	20日 白飯 鶏肉の生姜焼 南瓜の含め煮 オクラ海藻サラダ 漬物 537Kcal	21日 白飯 カレイの粕漬 卵の花 ブロッコリーの三杯酢 漬物 591Kcal	22日 白飯 豚肉の焼き肉風 ビーフンソテー インゲンひじきサラダ フルーツ缶 586Kcal
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 553Kcal	24日 白飯 豚すき焼き 青梗菜と揚げの煮物 玉葱の甘酢和え 漬物 518Kcal	25日 白飯 ほきニンニク風味焼 ピーマンおかか炒め 大根の中華和え フルーツ缶 530Kcal	26日 白飯 チキンカツ かぶカニあんかけ 海藻ヤングコーンサラダ フルーツ缶 565Kcal	27日 白飯 赤魚の竜田香味ソース ピーマンの金平 白菜の磯和え 漬物 633Kcal	28日 白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き 白菜のバターボン酢蒸し おくら大豆和え フルーツ缶 541Kcal	29日 白飯 たらのムニエル 菜の花ちくわ炒め キャベツと水菜サラダ フルーツ缶 622Kcal
30日 白飯 鯖のみりん漬 ビーフンソテー カリフラワーカニカマサラダ 漬物 591Kcal	31日 白飯 豚肉キャベツチーズ焼 じゃが芋甘煮 青梗菜のお浸し 漬物 577Kcal	 <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>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>	