

献立表 朝食							2022年2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+パッと出来る!</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)				
			1日 白飯 和風スクランブル 白菜と麩の煮物 たいみそ 456Kcal	2日 白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎとニラの中炒め 白じゃこ 451Kcal	3日 白飯 生揚げの照り焼き ピマヨおかつ炒め 磯わかめ 461Kcal	4日 白飯 チヂミ 大根こってり煮 子和え 449Kcal	5日 白飯 ほきの煮付け じゃが芋炒め 納豆 479Kcal		
6日 白飯 五目巾着煮 もやしの塩炒め うぐいす豆 471Kcal	7日 白飯 たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 465Kcal	8日 白飯 肉じゃが ふきと竹輪の味噌炒め 赤じゃこ 427Kcal	9日 白飯 五目玉子焼き 小松菜の胡麻煮 金時豆 432Kcal	10日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときのこソテー 子和え 427Kcal	11日 白飯 卵とじ キャベツ炒め 昆布佃煮 433Kcal	12日 白飯 生揚げの生姜煮 白菜ツナ炒め 桜しぐれ 420Kcal			
13日 白飯 桜海老の玉子焼き 大豆の五目煮 おかずぜんまい 440Kcal	14日 白飯 高野豆腐の包み煮 青梗菜とツナ炒め たいみそ 449Kcal	15日 白飯 スクランブルエッグ 玉葱ベーコンソテー 梅ザーサイ 457Kcal	16日 白飯 ハムステーキ 大根のポトフ しその実昆布 452Kcal	17日 白飯 豆腐の肉味噌あん かぶの煮物 黒豆 444Kcal	18日 白飯 星形オムレツ 大根金平 赤じゃこ 452Kcal	19日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 磯わかめ 472Kcal			
20日 白飯 はんぺん明太焼 えのきとニラの卵とじ 納豆 523Kcal	21日 白飯 豆腐の胡麻味噌煮 ふき金平 昆布佃煮 457Kcal	22日 白飯 炒り玉子 和風スパゲティ ピピピチーズ 463Kcal	23日 白飯 たらの煮付け なすのみぞれ和え 金平蓮根 477Kcal	24日 白飯 高野豆腐の含め煮 春雨としなちく炒め たらこふりかけ 459Kcal	25日 白飯 キャロットオムレツ 青梗菜の炒め物 白じゃこ 480Kcal	26日 白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 486Kcal			
27日 白飯 生揚げの柚子胡椒煮 じゃが芋醤油麹炒め 梅ザーサイ 487Kcal	28日 白飯 ネギしらす玉子焼き ビーフソテー おかつふりかけ 451Kcal	 <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>株式会社フレアサービス からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。 株式会社フレアサービス</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。		

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 食 フレッシュな料理+パパッと出来る!</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)	

		1日	2日	3日	4日	5日
		白飯	白飯	★チラシ寿司★	白飯	白飯
		肉豆腐	赤魚の竜田焼き	鶏照り焼き	かれいの煮付け	鶏肉のピリ辛味噌焼き
		茄子田楽 カリフラワーサラダ フルーツ缶 583Kcal	薩摩芋バター醤油煮 ほうれん草柚子味噌和え 漬物 575Kcal	じゃが芋ののり塩炒め もやしのお浸し 漬物 621Kcal	春雨としなちく炒め ブロッコリーサラダ 漬物 581Kcal	ピーマンソテー 小松菜辛し和え フルーツ缶 601Kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
白飯	★ゆかりご飯★	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
鮭の塩焼き	豚肉味噌生姜焼き	ほきの唐揚げ	鶏肉のナッツ焼	たらの西京焼き	ネギ塩鶏炒め	さばの竜田焼き
えのきとニラの卵とし 南瓜のマヨ和え 漬物 592Kcal	かにシューマイ 大根水菜サラダ フルーツ缶 647Kcal	玉ねぎおかつ炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物 523cal	白菜と人参のツナ炒め 南瓜コーンサラダ フルーツ缶 562Kcal	薩摩芋金平 菜の花のあさり和え フルーツ缶 574Kcal	南瓜の含め煮 もやし甘酢和え 漬物 569Kcal	かぶのそぼろ煮 ほうれん草とハムのサラダ 漬物 593Kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
白飯	★イベント★	白飯	白飯	★コーンごはん★	白飯	白飯
鶏肉はちみつ焼き	たらのバター焼き	豚肉のチースタックルビ風	ほき粕漬	鶏肉のカレー風味焼	鮭のパン粉焼き	鶏肉ケチャップ焼き
キャベツコンソメ炒め 大根の和え物 漬物 597Kcal	ミートパンネ チョコのロールケーキ 漬物 597Kcal	さくらしゅうまい もよしの和え物 漬物 581Kcal	キャベツと桜エビの炒め物 ブロッコリーツナサラダ 漬物 542Kcal	人参としらすの金平 青梗菜サラダ フルーツ缶 594Kcal	鶏とごぼうの味噌炒め 白菜のおかつ和え 漬物 580Kcal	キャベツ炒め インゲン竹輪サラダ 漬物 588Kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
白飯	白飯	★ゆかりご飯★	白飯	白飯	白飯	白飯
赤魚塩から揚げ	豚すき焼き	さばのネギ味噌焼	豚のプルコギ風	ますの西京焼き	鶏肉ネギ塩だれ炒め	ほきの味噌煮
ウインナーときのこソテー おくらと柚子和え フルーツ缶 567Kcal	菜の花ちくわ炒め ポテトサラダ 漬物 569Kcal	キャベツとわかめのおかつ炒め インゲンハムサラダ 漬物 603Kcal	大根と揚げの煮物 キャベツ海藻ナムル 漬物 538Kcal	白菜と麩の煮物 おくら大豆おかつ和え フルーツ缶 521Kcal	じゃが芋煮 もよしの和え物 漬物 564Kcal	小松菜入り春雨炒め 白菜枝豆サラダ 漬物 495Kcal

27日	28日					
白飯	白飯	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。				
おろしソースチキン	たらの油淋鶏風					
金平ごぼう 玉ねぎと卵のサラダ 漬物 577Kcal	青梗菜とハムの中華炒め インゲン辛し和え フルーツ缶 542Kcal	からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。 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>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>		
			1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯
			あじの山賊焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜のツナ和え 漬物 577Kcal	チキンチャップ かぶのポトフ キャベツサラダ フルーツ缶 549Kcal	たらの醤油麹焼き ごぼう時雨煮 白菜胡麻和え 漬物 537Kcal	豚肉生姜焼き キャベツとカブのポン酢炒め 青梗菜の和え物 漬物 576Kcal	さわら幽庵焼 ピーマン金平 おくらのおひたし 漬物 533Kcal
6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 ★菜飯★	12日 白飯	
メンチカツ キャベツのごま煮 菜の花人参サラダ フルーツ缶 570Kcal	カレイの塩麹焼き マカロニとリッパのチー ブロッコリーなめたけ和え 漬物 511Kcal	鶏肉の味噌煮 なすの香風炒め 青梗菜かか和え フルーツ缶 651Kcal	さわらの粕漬け 大根と揚げの味噌炒め おくら酢の物 漬物 509Kcal	鶏団子おろしソース 白菜甘酢炒め カリフラワー枝豆サラダ 漬物 558Kcal	ますのポテトマヨネーズ 大根炒め 青梗菜中華サラダ フルーツ缶 553Kcal	豚肉の南部焼 ふきの煮付け インゲン和え 漬物 589Kcal	
13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	
カレイの照焼き なすの味噌炒め スパゲティサラダ 漬物 568Kcal	鶏肉しそ焼き じゃが芋ガーリックチー オクラの柚子和え 漬物 562Kcal	ますの塩麹焼き 白菜白だし煮 薩摩芋の胡麻和え 漬物 526Kcal	豚しゃぶ風 南瓜の含め煮 菜の花辛子和え フルーツ缶 596Kcal	赤魚の西京焼き なすの煮浸し キャベツお浸し 漬物 536Kcal	醤油ごま風味ハンバーグ ポテトチーズ焼き カニカマサラダ 漬物 544Kcal	さばの味噌煮 野菜の塩麹炒め 小松菜お浸し 漬物 566Kcal	
20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 ★わかめご飯★	25日 白飯	26日 白飯	
鶏肉の柚子胡椒焼き 大根と揚げの炒め煮 白菜水菜サラダ 漬物 560Kcal	かれのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリー胡麻和え 漬物 568Kcal	豚肉照り焼き 白菜と人参の煮浸し 小松菜の辛子和え 漬物 589Kcal	赤魚の塩麹焼 じゃが芋マヨネー焼き 玉葱とコーンのサラダ フルーツ缶 553Kcal	鶏肉のオムライス焼 キャベツコンソメ煮 カリフラワーサラダ 漬物 628Kcal	あじの竜田焼き 切干大根 フルーツ缶 漬物 589Kcal	豚肉の黒こしょう焼き 絹さやの玉子とし 南瓜の胡麻和え 漬物 625Kcal	
27日 白飯	28日 ★菜飯★	 <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>株式会社フレアサービス からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。 株式会社フレアサービス</p>					
ますの粕漬け 大根の煮物 菜の花のお浸し フルーツ缶 584Kcal	照り鶏団子 きのこと塩炒め キャベツと水菜のサラダ 漬物 573Kcal						

お米は北海道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。

株式会社フレアサービス