

日曜日

月曜日

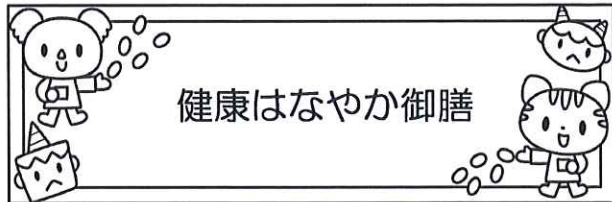
火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



お弁当例

仕入れ・制限食の関係でおかずの内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。



からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です



6日
白飯
赤魚&鶏肉のカレーマヨかけ
コーンコロケ
キャベツこま煮
しめじ煮
菜の花人参サラダ
パイン砂糖漬け
689Kcal

7日
白飯
鶏肉のオイスター焼
カレイ塩麹焼き
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
しば漬け
655kcal

8日
白飯
鮭のパン粉焼き
鶏肉の味噌煮
茄子の香風炒め
さつま芋マッシュ
青梗菜カニカマ和え
りんご缶砂糖漬け
711kcal

9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
青かっぱ漬け
664kcal

10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

11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
青梗菜中華和え
みかんシロップ漬け
665Kcal

12日
白飯
赤魚の竜田焼き
豚肉南部焼き
ひきの煮付け
星型ポテト
インゲンの和えもの
華大根
664Kcal

13日
白飯
カレーハンバーグ
カレイの照焼き
なす味噌炒め
ブロッコリー
スパゲティサラダ
パイン砂糖漬け
654Kcal

14日
白飯
鯖の唐揚げ風
鶏肉シソ焼き
じゃが芋ガーリックバター
チョコろのーるケーキ
おくらと柚子和え
赤かっぱ漬け
674Kcal

15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
669Kcal

16日
白飯
あじのパン粉焼き
豚しゃぶ風
南瓜の含め煮
厚焼き玉子
菜の花の辛子和え
黄桃のシロップ漬け
670Kcal

17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
キャベツサラダ
しば漬け
682Kcal

18日
白飯
ほきの唐揚げ
鶏肉のバーベキュー焼
ポテトチーズ焼き
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

19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
青かっぱ漬け
740Kcal

20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

21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
赤かっぱ漬け
722Kcal

22日
白飯
白身魚フライ
豚肉の照り焼き
白菜と人参の煮びたし
ポテチーズ
小松菜の辛子和え
たくあん漬け
722Kcal

23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
しば漬け
663Kcal

24日
わかめごはん
天麩羅盛合わせ(えび・蓮根)
鶏肉のオイルサーニ焼き
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
685Kcal

25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
黄桃のシロップ漬け
ミニいちご風味大福
664Kcal

26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
しば漬け
705Kcal

27日
白飯
グリルハーブチキン
コーンコロケ
大根の煮物
大学芋
菜の花の和え物
りんご缶砂糖漬け
691Kcal

28日
菜めしごはん
あじフライ
照り鶏団子
きのご塩炒め
がんもの煮物
キャベツと水菜のサラダ
桜大根
692Kcal

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。



お米は北海道産なつぽしほを使用しております。