



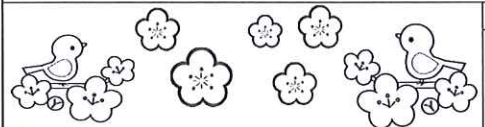






献立表 朝食						2022年3月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 <p>健康コントロール食 朝食 フレッシュな料理+パパッと出来る!</p>			配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル ●平日：0120-39-8981 (受付時間：10：00～17：00) …………… 配食のお問い合わせ先：携帯電話 ●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9：30～16：30)		フレアサービスの管理栄養士です。お食事に対してお困り事等が御座います 		
 <p>株式会社フレアサービス からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>		1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	
		肉じゃが 菜の花ちくわ炒め 昆布佃煮パック 431Kcal	炒り玉子 キャベツ揚げ煮 子和え 453Kcal	高野豆腐包み煮 赤ハムと野菜炒め 金時豆 448Kcal	はんぺんみぞれあんかけ 小松菜入り春雨炒め 赤じゃこ 443Kcal	星形オムレツ ふきのピリ辛炒め 納豆 455Kcal	
6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	
生揚げの生姜煮 さつま芋炒め 梅ザーサイ 454Kcal	和風スクランブル かぶの煮物 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 475Kcal	豆腐の和風きのこソース ほうれん草ソテー うずら豆 445Kcal	五目玉子焼き 里芋の煮物 桜しぐれ 455Kcal	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 451Kcal	たらのおろしソース 大豆の五目煮 梅ザーサイ 411Kcal	
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	
豆腐の胡麻味噌煮 ふき金平 白じゃこ 444Kcal	オムレツ 南瓜の含め煮 子和え 407Kcal	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	さばの塩焼き 大根炒め ゆかりふりかけ 441Kcal	ポイルソーセージ 竹の子おかか炒め 昆布佃煮パック 468Kcal	豆腐の吉野煮 じゃが芋和風炒め 金時豆 449Kcal	
20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	
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 赤じゃこ 456Kcal	生揚げの柚子胡椒煮 もやしの塩炒め 玉子サラダ 467Kcal	ネギ入り玉子焼き 大根の煮物 うぐいす豆 444Kcal	肉団子の和風煮 ピーマンとたけのこ炒め しその実昆布 475Kcal	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	スクランブルエッグ 白菜コンソメ煮 磯わかめ 411Kcal	
27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	※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。		
ほきの粕漬焼き ふきのピリ辛炒め 三色豆 460Kcal	生揚げの照り焼 じゃが芋とひじき煮 白じゃこ 427Kcal	南瓜入玉子焼き 白菜甘酢炒め おかかふりかけ 437Kcal	はんぺんのおろしソース ピーマン金平 ピピチーズ 421Kcal	明太スクランブル 竹の子おかか炒め マカロニサラダ 503Kcal			
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						2022年3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)</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>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><b>株式会社フレアサービス</b> からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>			1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	2日 白飯 ほっけの磯部焼 里芋そぼろ煮 もやしツナサラダ 漬物 537Kcal	3日★ひな祭り★ ほたて炊き込みご飯 豚肉シソ焼き 大根かにあんかけ フルーツ缶 漬物 561Kcal	4日 白飯 鮭の塩焼き ジャーマンポテト 菜の花のお浸し 漬物 552Kcal	5日 白飯 豚しゃぶ風 白菜と揚げの炒め物 かりフラワーサラダ 漬物 598Kcal
6日 白飯 赤魚の煮付け 大根の味噌炒め ほうれん草の梅和え フルーツ缶 528Kcal	7日 白飯 鶏肉のオムライス焼 青梗菜とツナ炒め もやしのお浸し 漬物 569Kcal	8日 白飯 ほぎのパン粉焼き 絹さやの玉子とじ 白菜ハムの胡麻酢和え 漬物 582Kcal	9日 白飯 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	10日 白飯 ますの塩麹焼 キャベツと春雨炒め 青梗菜なめたけ和え 漬物 502Kcal	11日 白飯 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 576Kcal	12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 フルーツ缶 607Kcal	
13日 白飯 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 フルーツ缶 576Kcal	14日 菜飯 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	15日 白飯 豚キムチ風 大根みそ煮 玉子サラダ フルーツ缶 558Kcal	16日 白飯 ほぎの梅マヨ焼 ふきの煮物 青梗菜の辛子和え 漬物 502Kcal	17日 白飯 鶏と揚げ豆腐のおろし煮 キャベツとツナ炒め 小松菜のお浸し 漬物 563Kcal	18日 白飯 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 531Kcal	19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	
20日 白飯 ほぎの油淋鶏風 春雨しなちく炒め 大根酢味噌和え 漬物 581Kcal	21日★春分の日★ 赤飯 豚肉柚子こしょう焼 キャベツえびコンソメ炒め かに風味サラダ フルーツ缶 584Kcal	22日 白飯 たら竜田焼き 里芋そぼろ煮 ほうれん草とコーンのサラダ 漬物 532Kcal	23日 白飯 鶏肉カルピ炒め 青梗菜と人参のうま煮 カリフラワージャコサラダ フルーツ缶 578Kcal	24日 白飯 ますの味噌煮 キャベツとわかめおかか炒め さつま芋胡麻和え 漬物 531Kcal	25日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼 かぶのそぼろ煮 オクラ大豆和え 漬物 619Kcal	26日 白飯 赤魚のムニエル ビーフソテー 小松菜の和え物 漬物 569Kcal	
27日 白飯 たぬきとじ 青菜おかか煮 もやし中華和え フルーツ缶 594Kcal	28日 白飯 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	29日 菜飯 鶏肉和風パエリア焼 野菜のトマト煮 オクラのゆず和え フルーツ缶 585Kcal	30日 白飯 ますのミルク味噌煮 玉子と野菜の塩麹炒め 白菜胡麻和え 漬物 580Kcal	31日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 青梗菜とさつま揚げ炒 キャベツと桜海老のサラダ 漬物 512Kcal	<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>		
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							2022年3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>フレアサービスの管理栄養士です。お食事に對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・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</p>			1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	2日 白飯 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 627Kcal	3日 白飯 さばの唐揚げ風 ひじきの炒め煮 青梗菜中華サラダ 漬物 562Kcal	4日 白飯 ジンギスカン 南瓜の煮付け いんげんのマヨサラダ 漬物 649Kcal	5日 白飯 たらのバター焼き キャベツ白だし煮 大根の和え物 フルーツ缶 534Kcal		
6日 白飯 豚肉の山賊焼 なすの煮浸し カニカマ玉葱サラダ 漬物 636Kcal	7日 白飯 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 524Kcal	8日 白飯 鶏肉シソ焼 キャベツしらす炒め 赤板の和え物 漬物 555Kcal	9日 白飯 カレーの磯辺焼 さつま芋と鶏肉煮 オクラ和え フルーツ缶 523Kcal	10日 白飯 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 フルーツ缶 611Kcal	11日 白飯 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 鶏肉黒こしょう焼 じゃが芋のガーリックバター 大根水菜サラダ 漬物 571Kcal			
13日 白飯 かれのいカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのツナサラダ 漬物 583Kcal	14日 白飯 豚すき焼き 玉葱ベーコンソテー 菜の花酢味噌和え フルーツ缶 569Kcal	15日 白飯 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 525Kcal	16日 白飯 バンバンジー風 さつま芋炒め 白菜ゆず和え 漬物 601Kcal	17日 白飯 ますの粕漬け ひじき大豆煮 南瓜の胡麻和え 漬物 548Kcal	18日 白飯 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 604Kcal	19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			
20日 白飯 豚ジンギスカン かぶの煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 530Kcal	21日 白飯 さばの粕漬け 白菜と人参の煮浸し おくらのお浸し 漬物 533Kcal	22日 菜飯 胡麻ささみカツ 野菜のケチャップ炒め フルーツ缶 漬物 569Kcal	23日 白飯 あじの塩焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 白菜のお浸し 漬物 537Kcal	24日 白飯 鶏肉生姜焼き 和風スパゲティ もやしの和え物 漬物 563Kcal	25日 白飯 さわらの幽庵焼 なすの揚げ出し煮 ブロッコリーの辛子和え フルーツ缶 560Kcal	26日 白飯 豚かば焼き風 野菜炒め ポテトサラダ 漬物 626Kcal			
27日 白飯 鮭の醤油麹焼 キャベツ炒め 大根ツナサラダ 漬物 584Kcal	28日 白飯 豚肉生姜焼き かぶかにあんかけ ブロッコリーカツ和え 漬物 594Kcal	29日 白飯 カレーの西京焼き 切干大根 ほうれん草お浸し 漬物 573Kcal	30日 わかめご飯 トンテキ 里芋とツナの煮物 インゲン和え 漬物 582Kcal	31日 白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋味噌炒め 玉ねぎサラダ 漬物 539Kcal	<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>				
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	