

献立表 朝食							2022年4月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
 <p>健康コントロール食 朝食</p> <p>フレッシュな料理+パパッと出来る!</p>					1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯
					豆腐の肉味噌あん	星型オムレツ	小松菜胡麻煮	白菜赤板白だし煮
					昆布佃煮	かに風味サラダ	393Kcal	464Kcal
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	12日 白飯	13日 白飯
肉じゃが	桜えびの玉子焼き	高野豆腐あんかけ煮	たらの煮付け	ポイルソーセージ	目玉焼き風	いり鶏	ピーマン胡麻炒め	ほうれん草ソテー
キャベツしらす炒め	大根のこってり煮	ピーマンとたけのこ炒め	ほうれん草ソテー	青菜入り春雨スープ煮	磯わかめ	うぐいす豆	おかずぜんまい	えのき昆布
三色豆	たらこふりかけ	白じゃこ	えのき昆布	うぐいす豆	418Kcal	437Kcal	443Kcal	469Kcal
463Kcal	424Kcal	450Kcal	443Kcal	469Kcal	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯
10日 白飯	11日 白飯	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
五目玉子焼き	豆腐の湯葉和風あんかけ	はんぺんの肉味噌あん	いり卵	和風麻婆	たらの粕漬け	豆腐の胡麻味噌かけ	里芋のツナ煮	キャベツとわかめのポン酢炒め
ピピピチーズ	金平ごぼう	もやし桜えびソテー	キャベツの生姜煮	春雨としなちく炒め	アスパラベーコンソテー	ふき金平	子とえ	梅ザーサイ
445Kcal	411Kcal	439Kcal	うすら豆	鮭ふりかけ	うぐいす豆	422Kcal	444Kcal	478Kcal
445Kcal	411Kcal	439Kcal	487Kcal	478Kcal	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯
17日 白飯	18日 白飯	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
明太スクランブル	高野豆腐の含め煮	肉団子の甘酢煮	生揚げの生姜煮	オムレツのトマトソースかけ	鯖の胡麻煮	とん平風卵焼き	切り干し大根	キャベツとわかめのポン酢炒め
しその実昆布	キャベツとわかめのポン酢炒め	じゃがいも和風炒め	大根のごま炒め	白菜と麩の煮物	なすのみぞれ和え	玉葱のおかか炒め	しその実昆布	おかつぜんまい
497Kcal	431Kcal	544Kcal	446Kcal	467Kcal	499Kcal	434Kcal	497Kcal	431Kcal
24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	24日 白飯	25日 白飯
豆腐のおろしソースかけ	肉団子の和風煮	高野豆腐の治部煮	スクランブルエッグ	生揚げの柚子胡椒煮	ネギしらす玉子焼き	ハムステーキ	ふきピリ辛炒め	カリフラワー塩麹炒め
うすら豆	カリフラワー塩麹炒め	キャベツのごま炒め	かぶそぼろ煮	大根炒め	ふきの煮物	もやし塩炒め	うぐいす豆	おかつふりかけ
432Kcal	479Kcal	411Kcal	450Kcal	422Kcal	416Kcal	467Kcal	432Kcal	479Kcal
<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>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>株式会社フレアサービス</p> <p>JFS-B</p> <p>JFS - B20000688</p>		<p>からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</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	

献立表 昼食							2022年4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+パッと出来る!</p>							1日 白飯	2日 白飯
					鯖のみりん漬 大根と揚げの味噌炒め いんげん胡麻和え 漬物 649Kcal	豚肉の塩だれ炒め さくらシューマイ 菜の花の辛し和え 漬物 615Kcal		
3日 白飯	4日 白飯	5日 ★わかめご飯★	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯		
かわいいの醤油麹焼 なすのみぞれ和え 白菜ハムサラダ 漬物 510Kcal	とんかつ 小松菜とハムの炒め物 フルーツ缶 漬物 550Kcal	鯖の竜田焼き 薩摩芋の韓国風炒め ブロッコリーサラダ 漬物 550Kcal	豚丼風 キャベツ炒め フルーツ缶 漬物 555Kcal	ほぎの唐揚げ 絹さやの玉子とじ キャベツ塩だれ和え 漬物 531Kcal	カレーハンバーグ 白菜甘酢炒め 水菜と大根のサラダ フルーツ缶 550Kcal	ますのおろし煮 にらの玉子とじ 薩摩芋のゴマ和え 漬物 537Kcal		
10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯		
鶏肉ネギポン ふきの煮付け 白菜のおかか和え フルーツ缶 591Kcal	さわらの照り焼き 菜の花ちくわ炒め カリフラワー枝豆サラダ 漬物 561Kcal	豚肉の山賊焼き 白菜の炒め物 おくらお浸し フルーツ缶 556Kcal	かわいいの甘酢あんかけ 大根味噌煮込み いんげんハムサラダ 漬物 560Kcal	豚肉カルピ炒め 南瓜バター煮 菜の花人参サラダ 漬物 583Kcal	鮭の唐揚げ 白菜赤板白だし煮 もやしとカニカマサラダ フルーツ缶 588Kcal	ネギ塩豚炒め 大根のポトフ 青梗菜のお浸し 漬物 577Kcal		
17日 ★菜飯ご飯★	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯		
ますの照焼 白菜と春雨炒め カリフラワーサラダ 漬物 553Kcal	親子煮 かぶの煮物 もやしのナムル フルーツ缶 557Kcal	ほぎの梅マヨ焼き ごぼうの味噌炒め 小松菜のお浸し 漬物 511Kcal	鶏ちゃんこ鍋風 野菜の塩麹炒め じゃこサラダ フルーツ缶 544Kcal	赤魚の煮付け ふきと竹輪の味噌炒め さつま芋のごま和え 漬物 524Kcal	タンドリーポーク かぶのかにあんかけ 菜の花の和え物 漬物 538Kcal	あじの香草パン粉焼 マカロニとウィンナーソテー ブロッコリーサラダ 漬物 575Kcal		
24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 ★赤飯★	30日 白飯		
焼き鶏風 菜の花スパゲティ キャベツ水菜サラダ 漬物 666Kcal	鮭の塩焼 ほうれん草ソテー 南瓜ごま和え 漬物 573Kcal	豚ジンギスカン さくらしゅうまい 青梗菜サラダ フルーツ缶 542Kcal	白身魚フライ キャベツとワカメおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 586Kcal	焼き餃子 なすの揚げ出し煮 いんげん胡麻和え 漬物 586Kcal	鶏肉の南部焼き ピーマンおかか炒め 玉葱コーンサラダ 漬物 559Kcal	ますの西京焼き 大根金平 南瓜サラダ 漬物 600Kcal		
<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>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>株式会社フレアサービス</p> <p>JFS - B20000688</p>		<p>からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</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	

献立表 夕食							2022年4月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
 <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>							1日 白飯 豚すき焼き ふき炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 588Kcal	2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 527Kcal
3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	4日 白飯 赤魚の磯部焼き 南瓜の煮つけ マカロニサラダ 漬物 530Kcal	5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 585Kcal	6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	7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 616Kcal	8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 622Kcal	9日 白飯 豚肉オイスター炒め 和風スパゲティ 青梗菜カニカマサラダ フルーツ缶 582Kcal		
10日 白飯 さばの塩焼き かぶの煮物 玉ねぎサラダ 漬物 542Kcal	11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	12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 583Kcal	13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	14日 白飯 赤魚の味噌煮 野菜の塩炒め ブロッコリーの胡麻和え 漬物 523Kcal	15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 漬物 575Kcal	16日 白飯 ほきの煮付け 里芋香味醤油 玉ねぎと卵のサラダ 漬物 554Kcal		
17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 589Kcal	18日 白飯 さばの味噌煮 なすの香風炒め 竹輪白菜サラダ 漬物 632Kcal	19日 白飯 鶏肉の生姜焼 南瓜の含め煮 オクラ海藻サラダ フルーツ缶 547Kcal	20日 白飯 カレーの粕漬 卵の花 ブロッコリーの三杯酢 漬物 589Kcal	21日 白飯 豚肉の焼き肉風 ビーフソテー インゲンひじきサラダ 漬物 575Kcal	22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 フルーツ缶 562Kcal	23日 白飯 豚肉の味噌生姜焼き 青梗菜と揚げの煮物 もやしの甘酢和え 漬物 571Kcal		
24日 白飯 ほきニンニク風味焼 ピーマンおかか炒め 大根のナムル フルーツ缶 529Kcal	25日 ★わかめご飯★ チキンカツ もやしの炒めもの 海藻ヤングコーンサラダ フルーツ缶 566Kcal	26日 白飯 赤魚の唐揚香味ソース ピーマンの金平 白菜の磯和え 漬物 645Kcal	27日 白飯 バンバンジー風 白菜のバターボン酢蒸し おくら大豆和え フルーツ缶 584Kcal	28日 白飯 たらのムニエル 菜の花ちくわ炒め アスパラ人参サラダ フルーツ缶 619Kcal	29日 白飯 鯖のみりん漬 ビーフソテー カリフラワー-カニカマサラダ 漬物 637Kcal	30日 白飯 豚肉のキャベツチーズ焼 じゃが芋甘煮 青梗菜の辛し和え 漬物 580Kcal		
<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>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>株式会社フレアサービス jfsm JFS-B JFS - B20000688</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	