

献立表 朝食							2022年5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+ババッと出来る！</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>					
からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。								
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 たまねぎとニラの中中華炒め 白じゃこ 451Kcal	3日 白飯 生揚げの照り焼き ピーマンおかか炒め 磯わかめ 469Kcal	4日 白飯 チヂミ 大根あんかけ煮 子和え 411Kcal	5日 白飯 ほきの煮付け 薩摩芋と鶏肉炒め 納豆 508Kcal	6日 白飯 豆腐の肉みそあん もやしの塩炒め うぐいす豆 461Kcal	7日 白飯 卵とじ 白菜と揚げの炒め物 昆布佃煮 417Kcal		
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 五目巾着煮 ウィンナーときのごソテー 子和え 420Kcal	11日 白飯 はんぺんおろしソース キャベツ炒め 玉子サラダ 443Kcal	12日 白飯 生揚げの生姜煮 白菜ちくわ炒め 桜しぐれ 429Kcal	13日 白飯 スクランブルエッグ 大豆の五目煮 金平れんこん 458Kcal	14日 白飯 高野豆腐の包み煮 青梗菜と炒め たいみそ 449Kcal		
15日 白飯 桜海老の玉子焼き 玉ねぎベーコンソテー 梅ザーサイ 436Kcal	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 高野豆腐のあんかけ煮 白菜と人参のツナ炒め えのき昆布 431Kcal	18日 白飯 星形オムレツ 大根和風炒め 赤じゃこ 457Kcal	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 玉ねぎとにらの中華炒め うぐいす豆 487Kcal	21日 白飯 豆腐の胡麻味噌煮 ふき金平 昆布佃煮パック 432Kcal		
22日 白飯 炒り卵 和風スパゲティ ピピピチーズ 463Kcal	23日 白飯 たらの煮つけ なすのみぞれ和え 金平れんこん 437Kcal	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 479Kcal	25日 白飯 キャロットオムレツ 青梗菜とひき肉炒め物 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 483Kcal	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 おかかふりかけ 458Kcal		
29日 白飯 豆腐のおろしソース ごぼうのしぐれ煮 桜しぐれ 430Kcal	30日 白飯 明太スクランブル 竹の子おかか炒め おかずぜんまい 448Kcal	31日 白飯 鶏肉の治部煮風 白菜ちくわ炒め 三色豆 480Kcal	<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>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。</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 風食			2022年5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 風食 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>株式会社フレアサービス</p> <p>からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</p>	
1日	2日	3日★憲法記念日★	4日★みどりの日★	5日★こどもの日★	6日	7日
白飯	白飯 イベント	★ゆかりご飯★	★赤飯★ イベント	白飯 イベント	白飯	白飯
肉豆腐 茄子田楽 カニカマのサラダ フルーツ缶 575Kcal	赤魚の竜田焼 薩摩芋のバター醤油煮 ほうれん草と人参の和え物 漬物 576Kcal	豚肉柚子胡椒焼き じゃが芋味噌炒め 大根人参サラダ 漬物 628Kcal	カレイの煮付け 春雨としなちく炒め ブロッコリーサラダ 漬物 553Kcal	ロコモコ風(ハンバーグ) キャバツコンソメ炒め フルーツ缶 漬物 562Kcal	鮭の塩焼き えのきとニラの卵とじ 南瓜のマヨ和え 漬物 592Kcal	豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 大根水菜サラダ フルーツ缶 648Kcal
8日★母の日★	9日	10日	11日	12日	13日	14日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
ほきの唐揚げ 玉ねぎおかつ炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物 520cal	鶏肉ナッツ焼 白菜と人参のツナ炒め インゲンハムサラダ フルーツ缶 644Kcal	たらの照り焼き 薩摩芋金平 菜の花アサリ和え 漬物 576Kcal	ネギ塩鶏炒め 南瓜バター煮 アスパラ人参サラダ 漬物 583Kcal	鯖の竜田焼き かぶのそぼろ煮 ほうれん草とハムのサラダ 漬物 586Kcal	鶏肉のはちみつ焼き キャバツコンソメ炒め 大根の和え物 漬物 598Kcal	たらのバター焼き ミートパンネ 白菜水菜サラダ フルーツ缶 567Kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
豚肉のチースタッカルビ風 焼き餃子 もやしの和え物 漬物 559Kcal	ほき粕漬け キャバツと桜エビの炒め物 ブロッコリーツナサラダ 漬物 545Kcal	鶏肉のカレー風味焼き 人参としらすの金平 青梗菜サラダ フルーツ缶 605Kcal	鮭のパン粉焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 白菜のおかつ和え 漬物 583Kcal	鶏肉ケチャップ焼き キャバツ炒め インゲンの和え物 漬物 588Kcal	赤魚の塩から揚げ ウィンナーときのこソテー おくら柚子和え フルーツ缶 551Kcal	豚すき焼き 菜の花ちくわ炒め ポテトサラダ 漬物 572Kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ゆかりご飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
さばのネギ味噌焼 キャバツとワカメのおかつ炒め インゲンハムサラダ 漬物 605Kcal	豚プルコギ風 大根と揚げの煮物 キャバツ海藻ナムル 漬物 530Kcal	ますの西京焼き 白菜と麩の煮物 おくら大豆おかつ和え フルーツ缶 521Kcal	鶏肉ネギ塩だれ炒め じゃが芋煮 もやしの和え物 漬物 564Kcal	ほきの味噌煮 小松菜和風炒め 白菜枝豆サラダ 漬物 502Kcal	おろしソースチキン 金平ごぼう 玉ねぎと卵のサラダ 漬物 577Kcal	たらの油淋鶏風 青梗菜とハムの中華炒め イガ辛し和え フルーツ缶 549Kcal
29日	30日	31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>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。</p>	
白飯	白飯	白飯				
豚肉の塩麹焼 かぼちゃの煮つけ おくらお浸し 漬物 586Kcal	ますの竜田焼 じゃが芋コンソメ煮 菜の花コーンサラダ 漬物 552Kcal	鶏肉の醤油麹焼き えのきとニラの卵とじ ほうれん草胡麻和え フルーツ缶 635Kcal				

お米は北海道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5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) 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 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	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7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 561Kcal	鶏肉のデミグラスソース かぶのポトフ キャベツサラダ フルーツ缶 漬物 553Kcal	たらの醤油麹焼 ごぼうの時雨煮 白菜胡麻和え 漬物 538Kcal	豚肉生姜焼き ふきピリ辛炒め 青梗菜の和え物 漬物 602Kcal	さわらの幽庵焼き ピーマン金平 おくらお浸し 漬物 532Kcal	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 漬物 594Kcal	カレーの塩麹焼き マカロニとリカーのチー ブロッコリーなめたけ和え 漬物 513Kcal
8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 ★菜飯★	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯
鶏肉の味噌煮 なすの香風炒め 青梗菜かま和え 漬物 633Kcal	さば粕漬け 大根と揚げの味噌炒め オクラの酢の物 漬物 544Kcal	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 漬物 552Kcal	豚肉の南部焼 ふきの煮付け インゲン和え 漬物 586Kcal	かれのの照り焼き なすの味噌炒め 南瓜サラダ 漬物 524Kcal	鶏肉しそ焼き じゃが芋がーリックター オクラと柚子和え 漬物 564Kcal
15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯
ますの塩麹焼き 白菜白だし煮 さつま芋の胡麻和え 漬物 525Kcal	豚しゃぶ風 南瓜の含め煮 菜の花の辛子和え フルーツ缶 漬物 596Kcal	赤魚の西京焼き なすの煮浸し キャベツ和え 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 543Kcal	さばの味噌煮 野菜の塩炒め 小松菜お浸し 漬物 566Kcal	鶏肉の柚子胡椒焼き 大根と揚げの炒め煮 ほうれん草玉ねぎサラダ 漬物 562Kcal	かれののカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリー胡麻和え 漬物 563Kcal
22日 白飯	23日 白飯	24日 ★わかめごはん★	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯
豚肉照り焼き 白菜と人参の煮びたし 小松菜の辛子和え 漬物 589Kcal	赤魚の塩麹焼 じゃが芋マヨカレー焼き 玉葱とコーンのサラダ フルーツ缶 漬物 553Kcal	鶏肉のオイスターソース焼 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 562Kcal	豚肉の黒こしょう焼き 絹さやの玉子とじ 南瓜の胡麻和え 漬物 625Kcal	ますの粕漬け 大根の煮物 菜の花のお浸し フルーツ缶 漬物 561Kcal	照り鶏団子 きのこ塩炒め キャベツと水菜のサラダ 漬物 573Kcal
29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	<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>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。</p>	
さばの西京焼き 茄子の揚げ出し煮 大根枝豆サラダ 漬物 613Kcal	豚肉焼き肉風 もやし桜海老ソテー 玉ねぎ甘酢和え 漬物 580Kcal	赤魚の粕漬け 野菜の塩麹炒め かに風味サラダ 漬物 526Kcal				

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