

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>健康はなやか御膳</p>			 <p>お弁当</p>	 <p>株式会社フレアサービス</p> <p>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	6日 白飯	7日 白飯		
若鶏から揚げ 鯖のおろしソース 鶏とごぼうの味噌炒め ミニポテト 小松菜のツナ和え 赤かっぱ漬け 725kcal	エビフライ&ホタテ風味カツ 鶏肉のデミグラスソース煮 かぶのポトフ 揚げ茄子オロシ和え キャベツサラダ マンゴーシロップ漬け 696kcal	照りマヨチキン たらの醤油焼 ごぼう時雨煮 木の葉しんじょう 白菜胡麻和え しば漬け 679kcal	さばカレー煮風 豚肉生姜焼き ふきピリ辛炒め ポテチーズ 青梗菜の和え物 青かっぱ漬け 677kcal	鶏肉のラタトゥーソース ほきの磯部焼 ビーマン金平 肉しゅうまい オクラのお浸し ミニよもぎ餅 718kcal	赤魚&鶏肉のカレーマヨかけ コーンコロケ キャベツごま煮 しめじ煮 菜の花人蔘サラダ パイン砂糖漬け 689kcal	オイマヨチキン カレー塩焼 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 656kcal		
8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 菜めしごはん	12日 白飯	13日 白飯	14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 りんご缶糖漬け 711kcal	豚肉キャベツのチーズ焼 さばの粕漬け 大根と揚げのみそ炒め 肉しゅうまい オクラの三杯酢 しば漬け 655kcal	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 ミニピンク餅 684kcal	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 664kcal	赤魚の竜田焼き 豚肉南部焼き ふきの煮付け 星型ポテト インゲンの和えもの 華大根 663kcal	カレーハンバーグ かれのい照焼き 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 655kcal	鯖の唐揚げ風 鶏肉シソ焼き じゃが芋が「リッパ」ター 肉団子 おくらと柚子和え 赤かっぱ漬け 674kcal		
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		
名古屋風手羽先 ますの塩焼 白菜の白だし煮 動物高野煮 薩摩芋のごま和え 桜大根 662kcal	たらのパン粉焼き 豚しゃぶ風 南瓜の含め煮 厚焼き玉子 菜の花の辛子と和え 黄桃のシロップ漬け 660kcal	鶏肉のフレーク焼き 赤魚の西京焼き なす煮浸し 里芋煮 キャベツ和え物 しば漬け 682kcal	ほきの唐揚げ 醤油ごま風味「リッパ」 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 668kcal	焼き餃子&春巻き 鯖の味噌煮 野菜の塩焼炒め つぶしさつま芋マヨ焼 小松菜お浸し 青かっぱ漬け 746kcal	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 ほうれん草玉ねぎサラダ 華大根 676kcal	ハンパンジー風 カレーのカレー風味焼き 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 719kcal		
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 菜めしごはん		
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 小松菜の辛子と和え たくあん漬け 721kcal	鶏肉南部焼き 赤魚の塩焼焼き 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 マンゴーシロップ漬け 672kcal	天麩羅盛合わせ(えび・蓮根) 鶏肉のオイルソース焼き 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	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	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 702kcal	グリルハーブチキン 白身魚フライ 大根の煮物 大学芋 菜の花の和え物 パイン砂糖漬け 670kcal	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 668kcal		
29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	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		 <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>			
鶏照り焼き 鯖の塩焼き 茄子の揚げ出し煮 揚げかにしゅうまい 大根枝豆サラダ 赤かっぱ漬け 689kcal	鮭ザンギ 豚肉焼き肉風 もやし桜海老ソテー あさり佃煮 パイン砂糖漬け ミニピンク餅 667kcal	たぬきとじ 赤魚の西京焼き 野菜の塩焼炒め 蒸し南瓜 かに風味サラダ しば漬け 673kcal						

お米は北海道産なつほしを使用しております。