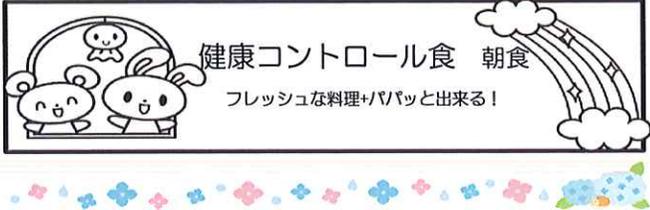
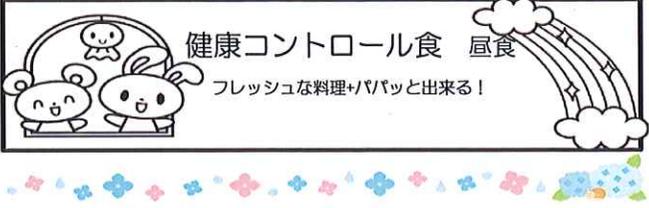
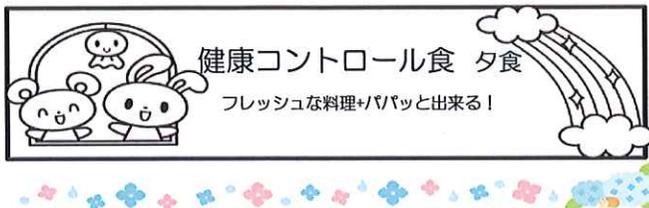


献立表 朝食							2022年6月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
			配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル ●平日：0120-39-8981 (受付時間：10：00～17：00) …………… 配食のお問い合わせ先：携帯電話 ●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9：30～16：30)		※エネルギーは ごはん180gとおかず (漬物や汁ものも含みます)の数値です。 ご契約によってはエネルギーが表記と  からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。			
			1日 白飯 炒り卵 キャベツと揚げの煮物 子和え 453Kcal	2日 白飯 高野豆腐の包み煮 赤ハムと野菜炒め 金時豆 448Kcal	3日 白飯 はんぺんみぞれあんかけ 小松菜入り春雨炒め 納豆 446Kcal	4日 白飯 星型オムレツ ふきのピリ辛炒め 磯わかめ 423Kcal		
5日 白飯 生揚げの生姜煮 さつまいも炒め ゆかりふりかけ 420Kcal	6日 白飯 和風スクランブルエッグ かぶの煮物 ピピチーズ 499Kcal	7日 白飯 肉団子甘酢あん 千切り大根炒め おかかふりかけ 472Kcal	8日 白飯 豆腐の和風きのこソテー ほうれん草ソテー 桜しぐれ 433Kcal	9日 白飯 ハムステーキ 里芋の煮物 うずら豆 469Kcal	10日 白飯 五目玉子焼き ブロッコリー塩麹炒め 金平れんこん 434Kcal	11日 白飯 たらのおろしソース 大豆の五目煮 梅ザーサイ 411Kcal		
12日 白飯 豆腐の胡麻味噌煮 ふき金平 白じゃこ 441Kcal	13日 白飯 オムレツ 南瓜の含め煮 子和え 407Kcal	14日 白飯 高野豆腐の含め煮 茄子みぞれ和え えのき昆布 479Kcal	15日 白飯 桜海老の玉子焼き いり鶏 たいみそ 468Kcal	16日 白飯 鯖の塩焼き 大根炒め ゆかりふりかけ 441Kcal	17日 白飯 キャロットオムレツ 竹の子おかか煮 昆布佃煮パック 426Kcal	18日 白飯 豆腐の吉野煮 じゃが明太バター 金時豆 459Kcal		
19日 白飯 ポイルソーセージ ふき炒め 桜しぐれ 467Kcal	20日 白飯 チヂミ 白菜と人参の煮びたし 梅ザーサイ 405Kcal	21日 白飯 生揚げの柚子胡椒煮 もやしの塩炒め 玉子サラダ 467Kcal	22日 白飯 ネギ入り玉子焼 大根の煮物 納豆 453Kcal	23日 白飯 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	24日 白飯 豆腐チャンプルー つきこんと桜海老の炒め煮 おかずぜんまい 430Kcal	25日 白飯 スクランブルエッグ 白菜コンソメ煮 磯わかめ 409Kcal		
26日 白飯 ほきの粕漬け ふきのピリ辛炒め 三色豆 460Kcal	27日 白飯 生揚げの照り焼 じゃが芋とひじき煮 白じゃこ 430Kcal	28日 白飯 南瓜入玉子焼き 白菜甘酢炒め おかかふりかけ 437Kcal	29日 白飯 はんぺんのおろしソースかけ ピーマン金平 ピピチーズ 421Kcal	30日 白飯 目玉焼き風 竹の子おかか炒め マカロニサラダ 497Kcal				
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6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>			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 (漬物や汁ものも含みます)の数値で ず。 ご契約によってはエネルギーが表記と  からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。			
			1日 白飯 ほっけの磯部焼 里芋そぼろ煮 もやしとツナサラダ 漬物 536Kcal	2日 白飯 豚かば焼き 大根あんかけ煮 オクラ大豆和え フルーツ缶 609Kcal	3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	4日 ★大豆じゃこご飯★ 春巻き&海鮮シュウマイ 白菜の白だし煮 アスパラハムサラダ 漬物 687Kcal		
5日 白飯 赤魚の煮付け 大根のみそ炒め ほうれん草の梅和え フルーツ缶 528Kcal	6日 白飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜とツナ炒め もやしのお浸し 漬物 573Kcal	7日 白飯 ほきのパン粉焼き 絹さやの玉子とじ 白菜の胡麻酢和え 漬物 588Kcal	8日 白飯 鶏肉のカレー風味焼き 大根ポトフ フロココリーカニカマサラダ 漬物 595Kcal	9日 白飯 ますの塩麹焼き キャベツと春雨の塩炒め 青梗菜のなめだけお浸し 漬物 501Kcal	10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 578Kcal	11日 白飯 白身魚フライ ごぼうの炒り卵 ほうれん草辛子和え フルーツ缶 607Kcal		
12日 白飯 豚肉の醤油麹焼き 大根とちくわ煮 青梗菜のお浸し 漬物 559Kcal	13日 ★菜飯★ さば竜田焼き キャベツと桜エビの炒め物 ポテトサラダ 漬物 659Kcal	14日 白飯 豚キムチ風 半月大根味噌煮 玉子サラダ フルーツ缶 558Kcal	15日 白飯 ホキの梅マヨ焼き ふきの煮物 青梗菜辛子和え 漬物 502Kcal	16日 白飯 鶏肉と豆腐の揚げ煮 キャベツ炒め 小松菜のお浸し フルーツ缶 563Kcal	17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 588Kcal	18日 白飯 鶏肉のステーキ 白菜の炒め物 ほうれん草のナムル 漬物 534Kcal		
19日 白飯 ほきの油淋鶏風 春雨としなちく炒め 大根の酢味噌和え 漬物 586Kcal	20日 ★わかめご飯★ 豚肉の柚子胡椒焼 キャベツエビコンソメ炒め カニ風味サラダ フルーツ缶 638Kcal	21日 白飯 たららの竜田焼き 里芋そぼろ煮 ほうれん草とコーンサラダ 漬物 532Kcal	22日 白飯 鶏肉カルビ炒め 青梗菜と人参の旨煮 カリフラワーじゃこサラダ フルーツ缶 578Kcal	23日 白飯 ますの味噌煮 キャベツとわかめおおかか炒め 薩摩芋のごま和え 漬物 562Kcal	24日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼 かぶそぼろ煮 オクラ大豆和え 漬物 613Kcal	25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 568Kcal		
26日 白飯 たぬぎとじ 青梗菜おおかか煮 もやしの中和え フルーツ缶 594Kcal	27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	28日 ★菜飯★ 鶏肉の和風焼き 野菜のトマト煮 おくら柚子和え フルーツ缶 615Kcal	29日 白飯 ますのミルク味噌煮 卵と野菜塩麹炒め 白菜のごま和え 漬物 580Kcal	30日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 青梗菜とさつま揚げ炒め煮 キャベツと桜海老のサラダ 漬物 511Kcal	 <p>JFS-B20000688</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6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>			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 (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  からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。			
			1日 白飯 鶏肉のマヨ焼き ピーマンの金平 人参大根葉の磯和え 漬物 627Kcal	2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 551Kcal	3日 白飯 ジンギスカン 南瓜の煮付け いんげん和え 漬物 626Kcal	4日 白飯 たらのムニエル キャベツコンソメ炒 大根の和え物 フルーツ缶 507Kcal		
5日 白飯 豚肉山賊焼き 茄子の煮びたし カニカマサラダ 漬物 635Kcal	6日 白飯 ますの竜田焼きおろしソース ポテトチーズ焼き 菜の花コーンサラダ 漬物 524Kcal	7日 白飯 鶏肉のシソ焼き キャベツしらす炒め 赤板の和え物 漬物 571Kcal	8日 白飯 かれいの磯部焼き さつま芋と鶏肉煮 オクラの和え物 フルーツ缶 523Kcal	9日 白飯 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	10日 白飯 さばの味噌煮 ビーフンソテー 菜の花辛子和え 漬物 556Kcal	11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		
12日 白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋煮 ブロッコリーサラダ 漬物 626Kcal	13日 白飯 豚すき焼き 玉ねぎベーコンソテー 菜の花の酢味噌和え フルーツ缶 554Kcal	14日 白飯 たらのパン粉焼き じゃが芋そぼろ煮 玉ねぎ海藻サラダ 漬物 524Kcal	15日 白飯 バンバンジー風 薩摩芋炒め 白菜ゆず和え 漬物 602Kcal	16日 白飯 ますの粕漬け ひじき大豆煮 南瓜のごま和え 漬物 548Kcal	17日 白飯 豚肉のカルビ炒め キャベツとツナの中華炒め 菜の花の塩タレ和え フルーツ缶 546Kcal	18日 白飯 あじのアーモンド焼 和風スパゲティー 玉ねぎとツナのサラダ 漬物 613Kcal		
19日 白飯 豚ジンギスカン かぶのポトフ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 501Kcal	20日 白飯 かれいの塩麹焼 薩摩芋煮 おくら和え物 漬物 531Kcal	21日 ★菜飯★ のり塩ささみ揚げ&エ ビフライ 野菜のケチャップ炒め みかん缶 漬物 548Kcal	22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 521Kcal	23日 白飯 鶏肉生姜焼き 明太子スパゲィー もやしの和え物 漬物 564Kcal	24日 白飯 さわら幽庵焼き なすの揚げ出し煮 玉ねぎと竹輪のサラダ フルーツ缶 567Kcal	25日 白飯 豚肉の香草焼き 野菜炒め インゲンハムサラダ 漬物 582Kcal		
26日 白飯 鮭の醤油麹焼き キャベツ炒め 大根のツナサラダ 漬物 572Kcal	27日 白飯 豚肉生姜焼き かぶカニあんかけ ブロッコリーピーナッツ和え 漬物 623Kcal	28日 白飯 かれいの西京焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 572Kcal	29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	30日 白飯 タラ照り焼き 薩摩芋味噌炒め 玉葱サラダ 漬物 550Kcal				
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		