

献立表 朝食							2022年7月		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	1日	2日	
					豆腐の肉味噌あん	星形オムレツ	白飯	白飯	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	豆腐の肉味噌あん	星形オムレツ	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	小松菜ごま煮 昆布佃煮 411Kcal	白菜白だし煮 かに風味サラダ 464Kcal	
肉じゃが キャベツしらす炒め 三色豆 463Kcal	桜えびの玉子焼き 大根のこってり煮 たらこふりかけ 424Kcal	高野豆腐あんかけ煮 ピーマンとたけのこ炒め 白じゃこ 450Kcal	たらの煮付け ほうれん草のソテー えのき昆布 443Kcal	鶏つくねの白だし煮 小松菜入り春雨炒め 梅ザーサイ 515Kcal	目玉焼き風 いり鶏 磯わかめ 418Kcal	ポイルソーセージ ピーマンごま炒め おかずぜんまい 426Kcal	白飯	白飯	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	厚焼き玉子 里芋とツナの煮物 ピピピチーズ 448Kcal	湯豆腐ボン酢おろし 金平ごぼう 子和え 411Kcal	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	はんぺんの肉味噌あん 炒り卵 キャベツの生姜煮 うずら豆 487Kcal	和風麻婆 春雨としなちく炒め 鮭ふりかけ 478Kcal	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	肉団子の甘酢煮 アスパラベーコンソテー しその実昆布 495Kcal	豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 梅ザーサイ 423Kcal	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	明太スクランブル 切干大根 しその実昆布 497Kcal	たらの粕漬け キャベツとカニのボン酢炒め おかずぜんまい 416Kcal	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	生揚げの生姜煮 青梗菜とツナ炒め 桜しぐれ 436Kcal	キャロットオムレツ じゃがいも和風炒め 黒豆 472Kcal	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	オムレツ 白菜と麩の煮物 ポテトサラダ 467Kcal	生揚げの生姜煮 スクランブルエッグ かぶそぼろ煮 しその実昆布 450Kcal	
木綿豆腐のおろしソースがけ ふきピリ辛炒め ピピピチーズ 415Kcal	肉団子の和風煮 カリフラワー塩麹炒め おかかふりかけ 479Kcal	高野豆腐の治部煮 キャベツのごま炒め 白じゃこ 411Kcal	スクランブルエッグ かぶそぼろ煮 しその実昆布 450Kcal	生揚げのゆず胡椒煮 大根炒め えのき昆布 422Kcal	ネギしらす玉子焼き ふきの煮物 金平れんこん 408Kcal	ハムステーキ もやし塩炒め うぐいす豆 466Kcal	白飯	白飯	
31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異なる場合がございます。		 からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。		
豆腐の高野煮 大根和風炒め 梅ザーサイ 423Kcal							株式会社フレアサービス		

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>					1日 白飯 あじの塩焼き 大根と揚げの味噌炒め インゲンゴマ和え フルーツ缶 559Kcal	2日 白飯 豚肉塩だれ炒め 揚げさくらしゅうまい 菜の花の辛し和え 漬物 615Kcal
3日 白飯 たらの醤油麹焼 なすのみぞれ和え 白菜ハムサラダ 漬物 503Kcal	4日 白飯 トンカツ 小松菜とハム炒め フルーツ缶 漬物 602Kcal	5日 ★わかめご飯★ 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	6日 白飯 豚丼風 キャベツ炒め フルーツ缶 漬物 555Kcal	7日 白飯 ほきの唐揚げ 絹さやの玉子とじ キャベツ塩タレ和え 漬物 531Kcal	8日 白飯 カレーハンバーグ 白菜甘酢炒め 水菜と大根サラダ フルーツ缶 550Kcal	9日 白飯 ますのおろし煮 大根金平 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 572Kcal
10日 白飯 鶏肉ネギポン ひじき大豆煮 白菜おかか和え フルーツ缶 591Kcal	11日 白飯 白身魚フライ 菜の花ちくわ炒め カリフラワー枝豆サラダ 漬物 580Kcal	12日 白飯 豚肉山賊焼き 白菜の炒め物 おくらお浸し フルーツ缶 555Kcal	13日 白飯 たらの甘酢野菜あんかけ 大根味噌煮込み インゲンハムサラダ 漬物 548Kcal	14日 白飯 豚肉カルピ炒め 南瓜バター煮 菜の花人参サラダ 漬物 590Kcal	15日 白飯 鮭の唐揚げ 白菜白だし煮 もやしとカニカマサラダ フルーツ缶 507Kcal	16日 白飯 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★ ますの照焼き 白菜と春雨炒め煮 カリフラワーサラダ 漬物 553Kcal	18日 白飯 親子煮 かぶの煮物 もやしナムル フルーツ缶 557Kcal	19日 白飯 ほきの梅マヨ焼き ごぼうの味噌炒め 小松菜のお浸し 漬物 521Kcal	20日 白飯 鶏ちゃんこ鍋風 野菜の塩麹炒め キャベツじゃこサラダ フルーツ缶 544Kcal	21日 白飯 赤魚の煮付け ひさ竹輪の味噌炒め 薩摩芋のごま和え 漬物 525Kcal	22日 白飯 タンドリポーク かぶのかにあんかけ 菜の花の和え物 漬物 538Kcal	23日 白飯 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 焼鳥風 菜の花スパゲティー キャベツ水菜炒め 漬物 666Kcal	25日 白飯 鮭の塩焼 ほうれん草ソテー 南瓜ごま和え 漬物 539Kcal	26日 白飯 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 541Kcal	27日 白飯 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	28日 白飯 焼き餃子 なすの揚げ出し煮 インゲン胡麻和え 漬物 544Kcal	29日 白飯 さばのみりん漬け 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 豚肉キャベツチーズ焼 じゃが芋甘煮 青梗菜辛し和え 漬物 580Kcal
31日 白飯 ほきの磯部揚げ 和風スパゲティー インゲンハムサラダ 漬物 574Kcal			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異なる場合がございます。  からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。 	

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+パバッと出来る!</p>					1日 白飯	2日 白飯
					豚すき焼き ふきピリ辛炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 617Kcal	ますの湯葉和風あんかけ かぶそぼろ煮 ほうれん草とコーンのサラダ 漬物 527Kcal
3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯
鶏肉の味噌煮 青梗菜ときのこと炒め オクラ大豆おかか和え フルーツ缶 584Kcal	赤魚の磯辺焼き 南瓜の煮つけ マカロニサラダ 漬物 530Kcal	鶏肉カルピ風炒め 大豆と切干の味噌炒め 白菜の胡麻和え フルーツ缶 585Kcal	鮭の粕漬け ごぼうの時雨煮 青梗菜の辛子和え 漬物 554Kcal	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	たらのマスタード焼 なす煮浸し もやしのナムル 漬物 621Kcal	豚肉のオイスター炒め 和風スパゲティ 青梗菜のカニカマ和え フルーツ缶 581Kcal
10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 ★枝豆ごはん★	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯
さばの塩焼き かぶの煮物 玉ねぎサラダ 漬物 542Kcal	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	ますの醤油麹焼き 薩摩芋と鶏肉炒め キャベツとコーンのサラダ 漬物 604Kcal	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	赤魚照り煮 野菜の塩炒め ブロッコリーの胡麻和え 漬物 523Kcal	鶏肉のオイスターソース焼 桜えびと切干大根 小松菜と人参の和え物 漬物 586Kcal	ほきの煮付け 里芋の香味醤油 玉ねぎと卵のサラダ フルーツ缶 553Kcal
17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 白飯	22日 ★菜飯★	23日 白飯
豚肉塩麹焼 スパゲティソテー 菜の花の辛し和え 漬物 588Kcal	さばの味噌煮 なすの香風炒め 竹輪白菜サラダ 漬物 568Kcal	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 593Kcal	カレーの粕漬 卵の花 ブロッコリーカニカマ和え 漬物 595Kcal	豚肉の焼き肉風 ビーフソテー インゲンひじきサラダ フルーツ缶 591Kcal	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 62Kcal	若鶏から揚げ 青梗菜と揚げの煮物 もやしの和え物 漬物 563Kcal
24日 白飯	25日 白飯	26日 ★わかめご飯★	27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯
ほきニンニク風味焼 ピーマン竹の子炒め 大根のナムル フルーツ缶 529Kcal	チキンカツ もやしの炒め物 海藻サラダ フルーツ缶 565Kcal	赤魚の竜田香味ソース ピーマンの金平 白菜の磯和え 漬物 645Kcal	バンバンジー風 白菜のバターポン酢炒め おくら大豆和え フルーツ缶 583Kcal	たらのバター焼き 菜の花ちくわ炒め アスパラと人参サラダ フルーツ缶 616Kcal	鶏肉南部焼 ピーマンおかか炒め 玉ねぎコーンサラダ 漬物 561Kcal	ますの西京焼き 大根金平 南瓜サラダ 漬物 600Kcal
新 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(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。	
鶏肉のレモン塩麹焼 薩摩芋バター醤油煮 菜の花酢味噌和え フルーツ缶 612Kcal			 <p>株式会社フレアサービス</p>		 <p>JFSM JFS-B JFS - BUSINESS</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	