





献立表 朝食





2022年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 朝食</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>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>  <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 白飯	2日 白飯	3日 白飯
						炒り卵	かにつみれ煮	はんぺんみぞれあんかけ
						キャベツと揚げの煮物 子和え 453Kcal	赤ハムと野菜炒め 金時豆 485Kcal	小松菜入り春雨炒め 納豆 435Kcal

4日 白飯 目玉焼き風 ふきのピリ辛炒め 一口チーズ 424Kcal	5日 白飯 生揚げの生姜煮 さつま芋炒め ゆかりふりかけ 421Kcal	6日 白飯 和風スクランブルエッグ かぶの煮物 磯わかめ 479Kcal	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 447Kcal	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 厚焼き玉子 ブロッコリー塩麹炒め 金平れんこん 437Kcal
11日 白飯 たらのおろしソース 大豆の五目煮 梅ザーサイ 416Kcal	12日 白飯 豆腐の胡麻味噌煮 ふき金平 白じゃこ 442Kcal	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 486Kcal	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 426Kcal
18日 白飯 豆腐の吉野煮 ポテト明太バター 金時豆 450Kcal	19日 白飯 パイルソーセージ ふき炒め 桜しぐれ 474Kcal	20日 白飯 チヂミ 白菜の煮びたし たいみそ 415Kcal	21日 白飯 鶏つくねの白だし煮 もやしの塩炒め 玉子サラダ 415Kcal	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 478Kcal	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 431Kcal	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 一口チーズ 423Kcal	30日 白飯 オムレツ 竹の子おかか炒め マカロニサラダ 497Kcal	 <p>JFS・B20000688</p>






お米は北海道なつぽしを使用しております。 ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。 株式会社フレアサービス

献立表 昼食							2022年9月		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 昼食</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>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>			 <p>株式会社フレアサービス</p>	
					1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯		
					ほきの磯部焼 里芋そぼろ煮 もやしとツナサラダ 漬物 521Kcal	豚肉かば焼き 大根あんかけ煮 オクラ大豆和え フルーツ缶 559Kcal	ますの醤油麹焼 ジャーマンポテト 菜の花のお浸し 漬物 555Kcal		
4日 ★わかめご飯★	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	
春巻&から揚げ 白菜白だし煮 アスパラハムサラダ 漬物 665Kcal	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 547Kcal	鶏肉の照焼 青梗菜ツナ炒め スパゲティーサラダ フルーツ缶 635Kcal	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 575Kcal	鶏肉のカレー風味焼き 大根ポトフ ブロッコリー+カササギ 漬物 545Kcal	ますの塩麹焼き キャベツと春雨の塩炒め 青梗菜のなめたけ和え 漬物 502Kcal	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 685Kcal	13日 ★菜飯★	14日 白飯	
11日 白飯	12日 白飯	13日 ★菜飯★	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 ★赤飯★【イベント食】	
白身フライ ごぼうの炒り卵 ほうれん草のお浸し フルーツ缶 566Kcal	豚肉の醤油麹焼き 大根とちくわ煮 青梗菜のお浸し 漬物 560Kcal	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 638Kcal	ハンバーグロコモコ風ソース 大根味噌煮 玉子サラダ フルーツ缶 604Kcal	ほきの香草焼 ふきの煮物 青梗菜辛子和え 漬物 520Kcal	揚出豆腐のおろし煮 キャベツ炒め 小松菜のお浸し フルーツ缶 600Kcal	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 557Kcal	20日 ★わかめご飯★	21日 白飯	
18日 白飯	19日 ★赤飯★【イベント食】	20日 ★わかめご飯★	21日 白飯	22日 白飯	23日 ★きのこご飯★	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	
オイマヨチキン 白菜の炒め物 ほうれん草のナムル 漬物 603Kcal	海老天ぷら 大根のツナ煮込み ほうれん草の胡麻和え 漬物 532Kcal	豚肉の柚子胡椒焼 キャベツエビコンソメ炒め ポテトサラダ フルーツ缶 619Kcal	たらの竜田焼き 里芋そぼろ煮 ほうれん草とコーンサラダ 漬物 523Kcal	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	ますの幽庵焼 南瓜の煮付け 白菜のお浸し 漬物 536Kcal	鶏肉のピリ辛味噌焼 かぶのそぼろ煮 キャベツコーンサラダ フルーツ缶 618Kcal	27日 白飯	28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	1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	
赤魚のムニエル ビーツソテー 小松菜の和え物 漬物 562Kcal	たぬきとじ 青菜おかか煮 もやし中華和え フルーツ缶 598Kcal	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	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 616Kcal	ほきの煮付け 卵と野菜塩麹炒め 白菜のごま和え 漬物 544Kcal	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 513Kcal	 <p>JFS-B JFS - B20000688</p>			

お米は北海道なつほしを使用しております。

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。

株式会社フレアサービス

献立表 夕食				2022年9月			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 <p>健康コントロール御膳 1600Kcal食 夕食</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>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>		
					 <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
					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 618Kcal	さばの唐揚げ風 ひじきの炒め煮 青梗菜中華サラダ 漬物 549Kcal	カレー煮込みハンバーグ 南瓜煮付け インゲン和え 漬物 623Kcal
4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	
たらの南部焼 キャベツコンソメ炒 大根ツナサラダ フルーツ缶 483Kcal	豚肉山賊焼き 茄子の煮びたし オクラ海鮮サラダ 漬物 632Kcal	ますの竜田焼き ポテトチーズ焼き 菜の花コーンサラダ 漬物 516Kcal	のり塩ささみフライ キャベツしらす炒め 赤板の和え物 漬物 528Kcal	赤魚の粕漬け 薩摩芋ソテー 玉子サラダ フルーツ缶 573Kcal	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 612Kcal	さばの味噌煮 ビーフソテー 菜の花辛子和え 漬物 528Kcal	
11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 ★菜飯★	17日 白飯	
鶏肉黒こしょう焼 ツナじゃが 大根水菜サラダ 漬物 573Kcal	赤魚の加-風味焼き 里芋煮 ブロッコリーサラダ 漬物 584Kcal	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	たらのパン粉焼き じゃが芋そぼろ煮 玉ねぎサラダ 漬物 505Kcal	バンバンジー風 薩摩芋炒め 白菜ゆず和え 漬物 602Kcal	ますの粕漬け ひじき大豆煮 南瓜のごま和え 漬物 534Kcal	豚肉のカルピ炒め 里芋とツナの煮物 菜の花の塩タレ和え フルーツ缶 572Kcal	
18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯	21日 ★菜飯★	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	
たらの南部焼 和風スパゲティー 玉ねぎとツナのサラダ プチシュー 549Kcal	豚肉のキャベツチーズ焼 かぶのポトフ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 590Kcal	ますの照り焼き 薩摩芋煮 オクラ和え物 漬物 527Kcal	鶏肉カレー風味焼き 野菜のケチャップ煮 フルーツ缶 漬物 543Kcal	白身フライ 鶏とごぼうの味噌炒め 白菜のお浸し 漬物 573Kcal	鶏肉生姜焼き 明太子スパゲィー もやしの和え物 漬物 564Kcal	さわらの幽庵焼き なすの揚げ出し煮 玉ねぎと竹輪のサラダ フルーツ缶 539Kcal	
25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯	28日 白飯	29日 ★わかめご飯★	30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	鮭の醤油麹焼き キャベツ炒め 大根のツナサラダ 漬物 536Kcal	鶏肉生姜焼き かぶカニあんかけ ブロッコリーピーナツ和え 漬物 625Kcal	赤魚の西京焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 漬物 570Kcal	のり塩ささみ揚げ 里芋とツナの煮物 インゲン和え 漬物 585Kcal	たら照り焼き 薩摩芋味噌炒め 玉葱サラダ 漬物 548Kcal	 <p>JFS - B20000688</p>	

お米は北海道なつぽしを使用しております。

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。

株式会社フレアサービス