

献立表 朝食							2022年10月
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 <div style="text-align: center;">  <p>健康コントロール食 朝食</p> <p>フレッシュな料理+パッと出来る!</p> </div>				<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> 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>		<p>1日</p> <p>白飯</p> <p>豆腐の肉味噌あん</p> <p>小松菜ごま煮 昆布佃煮 406Kcal</p>	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
星形オムレツ 白菜白だし煮 かに風味サラダ 421Kcal	豆腐おろしハンバーグ キャベツしらす炒め 桜しぐれ 504Kcal	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 黒豆 480Kcal	鶏つくねの白だし煮 小松菜入り春雨炒め しその実昆布 516Kcal	目玉焼き風 切干大根煮 磯わかめ 408Kcal	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
ポイルソーセージ ピーマンごま炒め おかずぜんまい 456Kcal	肉団子 里芋とツナの煮物 ピピピチーズ 483Kcal	湯豆腐ポン酢おろし 金平ごぼう 子和え 410Kcal	はんぺんの肉味噌あん もやし桜えびソテー 赤じゃこ 439Kcal	炒り卵 キャベツの生姜煮 うずら豆 487Kcal	豆腐田楽胡麻味噌 春雨としなちく炒め 鮭ふりかけ 446Kcal	厚焼き玉子 アスパラベーコンソテー しその実昆布 450Kcal	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
和風麻婆 ふきおかか煮 黒豆 452Kcal	明太スクランブル 切干大根 しその実昆布 475Kcal	たらの粕漬け キャベツとカマのポン酢炒め おかずぜんまい 417Kcal	キャロットオムレツ じゃがいも和風炒め 黒豆 472Kcal	生揚げの生姜煮 青梗菜とツナ炒め 桜しぐれ 437Kcal	オムレツ 白菜と麩の煮物 ポテトサラダ 464Kcal	鯖の胡麻煮 なすのみぞれ和え 子和え 499Kcal	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
とん平風卵焼き 玉ねぎのおかか炒め たらこふりかけ 423Kcal	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 416Kcal	肉団子の和風煮 カリフラワー塩麹炒め 金時豆 504Kcal	高野豆腐の治部煮 キャベツのごま炒め 白じゃこ 423Kcal	スクランブルエッグ かぶそぼろ煮 しその実昆布 450Kcal	はんぺん明太焼き 大根炒め えのき昆布 428Kcal	ネギしらす玉子焼き ふきの煮物 金平れんこん 399Kcal	
30日	31日	 			<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</p> <p>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>		
白飯	白飯						
ハムステーキ もやし塩炒め うぐいす豆 458Kcal	豆腐の吉野煮 大根和風炒め 梅ザーサイ 423Kcal	株式会社フレアサービス					

お米は北海道ななつぼしを使用しております。

献立表 昼食							2022年10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・パパッと出来る！</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。  株式会社フレアサービス からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。		土曜日		
				1日	白飯 さばの塩焼き 大根と揚げの味噌炒め インゲンゴマ和え フルーツ缶 580Kcal			
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日		
白飯	白飯	白飯	★わかめご飯★	白飯	白飯	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	たらの醤油麹焼き なすのみぞれ和え 白菜ハムサラダ 漬物 503Kcal	トンカツ 小松菜とハムの炒め物 パイン缶 漬物 602Kcal	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	豚丼風 キャベツ炒め パイン缶 漬物 602Kcal	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 534Kcal	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 547Kcal		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日		
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	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	鶏肉ネギポン ひじき大豆煮 白菜柚子風味和え フルーツ缶 566Kcal	白身魚フライ 菜の花チクワ炒め カリフラワー枝豆サラダ 漬物 616Kcal	豚肉山賊焼き 白菜の炒め物 おくらお浸し フルーツ缶 552Kcal	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 549Kcal	豚肉カルビ炒め 南瓜バター煮 菜の花人参サラダ フルーツ缶 598Kcal	鮭の唐揚げ 白菜と揚げ炒め もやしカニカマサラダ フルーツ缶 534Kcal		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日		
白飯	★菜飯★	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
ネギ塩豚炒め 大根のポトフ 青梗菜のお浸し 漬物 577Kcal	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 554Kcal	親子煮 揚げ餃子 もやしナムル フルーツ缶 613Kcal	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 522Kcal	鶏ちゃんこ鍋風 さくらしゅうまい ジャコサラダ 漬物 544Kcal	赤魚の煮付け ふき竹輪の味噌炒め 薩摩芋のごま和え 漬物 520Kcal	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 539Kcal		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日		
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
さばの香草焼 マカロニとウィンナーソテー ブロッコリーサラダ 漬物 611Kcal	焼き鶏風 ピーマンと竹の子炒め キャベツと水菜サラダ フルーツ缶 698Kcal	鮭の塩焼 ほうれん草ソテー 南瓜ごま和え 漬物 508Kcal	豚ジンギスカン 揚げかにしゅうまい 青梗菜サラダ フルーツ缶 559Kcal	たらのお漬け キャベツとワカメおおか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 575Kcal	焼き餃子 茄子の揚げ出し煮 インゲン辛子和え フルーツ缶 538Kcal	さばのみりん漬け ビーフンソテー カリフラワーゆず風味和え 漬物 591Kcal		
30日	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)		
白飯	白飯							
豚肉キャベツチーズ焼 ジャが芋甘煮 青梗菜辛し和え 漬物 581Kcal	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 577Kcal							

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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <div style="text-align: center;">  <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> </div>				<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> 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>		<p>1日 白飯</p> <p>豚ヒレカツ</p> <p>ふきピリ辛炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 623Kcal</p>
				<p>2日 白飯</p> <p>ますの醤油麹焼き かぶそぼろ煮 ほうれん草とコーンのサラダ 漬物 526Kcal</p>	<p>3日 白飯</p> <p>鶏肉の味噌煮 青梗菜ひき肉炒め オクラ大豆おかか和え フルーツ缶 612Kcal</p>	<p>4日 白飯</p> <p>赤魚の磯部焼き 南瓜の煮つけ マカロニサラダ 漬物 530Kcal</p>
<p>9日 白飯</p> <p>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 582Kcal</p>	<p>10日 白飯</p> <p>さばの塩焼き かぶのカニあんかけ 玉ねぎサラダ 漬物 524Kcal</p>	<p>11日 白飯</p> <p>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</p>	<p>12日 白飯</p> <p>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</p>	<p>13日 ★枝豆ご飯★</p> <p>ハンバーグロコモコ風ソース ポテトチーズ焼き ほうれん草の和え物 フルーツ缶 604Kcal</p>	<p>14日 白飯</p> <p>赤魚照り煮 野菜の塩炒め ブロッコリーの胡麻和え 漬物 528Kcal</p>	<p>15日 白飯</p> <p>鶏肉生姜焼き 桜エビと切干大根 小松菜と人参の和え物 漬物 625Kcal</p>
<p>16日 白飯</p> <p>ほきの煮付け 里芋の香味醤油 玉ねぎとたのサラダ フルーツ缶 525Kcal</p>	<p>17日 白飯</p> <p>豚肉塩麹焼 スパゲティソテー 菜の花の辛し和え 漬物 581Kcal</p>	<p>18日 白飯</p> <p>さばのカレー煮風 なすの香風炒め 竹輪白菜サラダ 漬物 557Kcal</p>	<p>19日 白飯</p> <p>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 590Kcal</p>	<p>20日 白飯</p> <p>白身フライ 卵の花 ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 657Kcal</p>	<p>21日 白飯</p> <p>豚肉の焼き肉風 ビーフソテー インゲンひじきサラダ 漬物 571Kcal</p>	<p>22日 白飯</p> <p>ますのポテトマヨネーズ焼 白菜甘酢炒め ほうれん草コーンサラダ フルーツ缶 549Kcal</p>
<p>23日 白飯</p> <p>若鶏から揚げ 青梗菜と揚げの煮物 もやしの和え物 漬物 609Kcal</p>	<p>24日 白飯</p> <p>ほきニンニク風味焼 ピーマン竹の子炒め 大根のナムル 漬物 488Kcal</p>	<p>25日 白飯</p> <p>チキンカツ もやしの炒め物 海藻コーンサラダ フルーツ缶 549Kcal</p>	<p>26日 白飯</p> <p>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 622Kcal</p>	<p>27日 白飯</p> <p>バンバンジー風 白菜のバターボン酢蒸 おくら大豆和え フルーツ缶 589Kcal</p>	<p>28日 白飯</p> <p>赤魚の山賊焼 菜の花竹輪炒め 大根枝豆サラダ 漬物 618Kcal</p>	<p>29日 白飯</p> <p>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 563Kcal</p>
<p>30日 白飯</p> <p>ますの西京焼き 大根金平 南瓜サラダ フルーツ缶 611Kcal</p>	<p>31日 白飯</p> <p>鶏肉の塩麹レモン焼き ウィンナーときのこソテー タマゴサラダ フルーツ缶 619Kcal</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>		

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