

献立表 朝食							2022年11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 朝食 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)						
 <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 和風スクランブル 白菜と麩の煮物 桜しぐれ 473Kcal	2日 白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎとニラの中中華炒め 白じゃこ 470Kcal	3日 白飯 生揚げの照り焼き ピリおおかか炒め 磯わかめ 446Kcal	4日 白飯 チヂミ 大根あんかけ煮 子和え 421Kcal	5日 白飯 ほぎの煮付け 薩摩芋と鶏肉炒め えのき昆布 453Kcal			
		6日 白飯 豆腐の肉みそあん もやし塩炒め 白じゃこ 444Kcal	7日 白飯 卵とじ 白菜と揚げの炒め物 磯わかめ 415Kcal	8日 白飯 肉じゃが ふきのピリ辛炒め 赤じゃこ 461Kcal	9日 白飯 五目玉子焼き 小松菜のごま煮 金時豆 433Kcal	10日 白飯 五目巾着煮 ウィンナーときのこソテー 子和え 479Kcal	11日 白飯 はんぺんおろしソース キャベツ炒め 玉子サラダ 451Kcal	12日 白飯 生揚げの生姜煮 白菜ちくわ炒め 桜しぐれ 429Kcal	
13日 白飯 スクランブルエッグ 大豆の五目煮 金平れんこん 462Kcal	14日 白飯 湯豆腐風 ポテトツナカレー焼 たいみそ 440Kcal	15日 白飯 桜海老の玉子焼き 玉ねぎベーコンソテー 梅ザーサイ 436Kcal	16日 白飯 ハムステーキ 大根のポトフ 黒豆 497Kcal	17日 白飯 高野豆腐のあんかけ煮 白菜と人参のツナ炒め えのき昆布 426Kcal	18日 白飯 星形オムレツ 大根和風炒め 赤じゃこ 4463Kcal	19日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 磯わかめ 468Kcal			
20日 白飯 はんぺん明太焼 玉ねぎとにらの中華炒め うぐいす豆 452Kcal	21日 白飯 豆腐の胡麻味噌煮 ふき炒め 桜しぐれ 462Kcal	22日 白飯 炒り卵 和風スパゲティ ーロチーズ 464Kcal	23日 白飯 たらの煮つけ なすのみぞれ和え 金平れんこん 507Kcal	24日 白飯 高野豆腐の含め煮 春雨としなちく炒め たらこふりかけ 486Kcal	25日 白飯 キャロットオムレツ 青梗菜とひき肉の炒め物 白じゃこ 465Kcal	26日 白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 487Kcal			
27日 白飯 五目巾着煮 じゃが芋醤油麹炒め 梅ザーサイ 497Kcal	28日 白飯 ネギしらす玉子焼き ビーフソテー おおかかふりかけ 456Kcal	29日 白飯 豆腐のおろしソース ごぼう時雨煮 桜しぐれ 435Kcal	30日 白飯 明太スクランブル 竹の子おおかか炒め おかずぜんまい 451Kcal	※エネルギーは ごはん180gとおかず (漬物や汁ものも含まず)の数値です。 ご契約によってはエネルギーが表記と					
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11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+パワッと出来る!</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)						
 <p>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。</p>			1日 白飯 肉豆腐 茄子のみぞれ和え もやしカニカマのサラダ 漬物 592Kcal	2日 白飯 赤魚の竜田焼 薩摩芋のそぼろ煮 ほうれん草と人参の和え物 漬物 529Kcal	3日 ★ゆかりご飯★ 豚肉柚子胡椒焼き ごぼうの時雨煮 大根人参サラダ 漬物 579Kcal	4日 白飯 白身魚フライ 春雨としなちく炒め 青梗菜のお浸し 漬物 563Kcal	5日 白飯 ハンバーグコモソース キャベツコンソメ炒め みかん缶 漬物 582Kcal		
6日 白飯 鮭の塩焼き えのぎとニラの卵とし 南瓜のマヨ和え 漬物 592Kcal	7日 白飯 豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 大根水菜サラダ フルーツ缶 634Kcal	8日 白飯 ほぎの唐揚げ 玉ねぎおかつ炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物 517Kcal	9日 白飯 鶏肉ナッツ焼 菜の花スパゲティー インゲンハムサラダ フルーツ缶 663Kcal	10日 白飯 たらの竜田揚げ 薩摩芋金平 キャベツあさり和え 漬物 554Kcal	11日 白飯 ネギ塩鶏炒め 豆腐しゅうまい オクラ長芋サラダ フルーツ缶 574Kcal	12日 白飯 鯖の塩焼き かぶのそぼろ煮 ほうれん草とハムのサラダ 漬物 513Kcal			
13日 白飯 鶏肉のはちみつ焼き キャベツコンソメ炒め 大根の和え物 漬物 534Kcal	14日 白飯 たらのバター焼き ミートパンネ 白菜水菜サラダ フルーツ缶 571Kcal	15日 白飯 豚肉のチーズダッカルビ風 揚げカニしゅうまい もやしの和え物 漬物 657Kcal	16日 白飯 ほぎ粕漬け キャベツと桜エビの炒め物 ブロッコリーツナサラダ 漬物 461Kcal	17日 ★コーンご飯★ 鶏肉のカレー風味焼き 人参としらすの金平 青梗菜の胡麻和え フルーツ缶 620Kcal	18日 白飯 白身魚フライ 鶏とごぼうの味噌炒め 白菜のおかつ和え 漬物 573Kcal	19日 白飯 鶏肉ケチャップ焼き キャベツ炒め インゲンの和え物 漬物 600Kcal			
20日 白飯 赤魚の塩唐揚げ かぶカニあんかけ おくら柚子和え フルーツ缶 553Kcal	21日 白飯 のり塩ささみ揚げ 菜の花ちくわ炒め 白菜枝豆サラダ 漬物 624Kcal	22日 ゆかりご飯 さばの塩焼き キャベツとワカメのおかつ炒め インゲンハムサラダ 漬物 550Kcal	23日 白飯 豚のプルコギ風 大根揚げの煮物 ほうれん草海藻ナムル 漬物 532Kcal	24日 白飯 ますの西京焼き 白菜と麩の煮物 おくら大豆おかつ和え フルーツ缶 520Kcal	25日 白飯 鶏肉ネギ塩だれ炒め じゃが芋煮 もやしの和え物 漬物 530Kcal	26日 白飯 ほぎの味噌煮 小松菜和風炒め マカロニサラダ 漬物 542Kcal			
27日 白飯 照りマヨハンバーグ 金平ごぼう 玉ねぎと卵のサラダ 漬物 597Kcal	28日 白飯 たらの油淋鶏風 青梗菜とハムの中華炒め いんげん辛子和え フルーツ缶 587Kcal	29日 白飯 豚肉の塩麴焼 南瓜の煮つけ おくらお浸し 漬物 592Kcal	30日 白飯 ますの竜田焼 じゃが芋コンソメ煮 菜の花コーンサラダ 漬物 547Kcal	※エネルギーは ごはん180gとおかず (漬物や汁ものも含まれます)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。					
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11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+パバッと出来る!</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)					
 <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 あじの山賊焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜のツナ和え 漬物 568Kcal	2日 白飯 鶏肉のデミグラスソース かぶのポトフ キャベツサラダ フルーツ缶 561Kcal	3日 白飯 イベント 鮭のチャンチャン焼き 南瓜いとこ煮 白菜胡麻和え 漬物 576Kcal	4日 白飯 豚カルピ炒め ふきピリ辛炒め ブロッコリーエビサラダ 漬物 626Kcal	5日 白飯 さわらの幽庵焼き ピーマン金平 おくらお浸し 漬物 543Kcal	
			6日 白飯 メンチカツ キャベツのごま煮 菜の花人参サラダ フルーツ缶 584Kcal	7日 白飯 たらの塩麴焼き マカロニとウイナーのソテー ブロッコリーなめたけ和え 漬物 524Kcal	8日 白飯 鶏肉の味噌煮 なすの香風炒め 青梗菜かか和え 漬物 581Kcal	9日 白飯 さば粕漬け 大根と揚げのみそ炒め オクラの酢の物 漬物 511Kcal	10日 白飯 鶏団子おろしソース 白菜甘酢炒め カリフラワー枝豆サラダ 漬物 563Kcal	11日 白飯 ますのポテトマヨネーズ焼 大根炒め 青梗菜中華サラダ 漬物 539Kcal
13日 白飯 赤魚の照り焼き なすの味噌炒め 南瓜マヨサラダ 漬物 611Kcal	14日 白飯 鶏肉しそ焼き 青梗菜と揚げの煮物 オクラの柚子和え 漬物 541Kcal	15日 白飯 ますの塩麴焼 白菜白だし煮 さつま芋の胡麻和え 漬物 520Kcal	16日 白飯 豚しゃぶ風 南瓜の含め煮 菜の花の辛子和え フルーツ缶 596Kcal	17日 白飯 赤魚の西京焼き なすの煮浸し キャベツ和え 漬物 538Kcal	18日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ポテトチーズ焼き カニカマの和え物 漬物 546Kcal	19日 白飯 さばの味噌煮 野菜の塩炒め 小松菜お浸し 漬物 523Kcal		
20日 白飯 鶏肉照り焼き 大根と揚げの炒め煮 ほうれん草の和え物 漬物 548Kcal	21日 白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリー胡麻和え フルーツ缶 519Kcal	22日 白飯 豚肉照り焼き 白菜と人参の煮びたし 小松菜の辛子和え 漬物 570Kcal	23日 ★栗ごはん★ 鯖のネギ塩焼き ポテトマヨカレー焼き 玉葱とコーンのサラダ 漬物 587Kcal	24日 ★わかめごはん★ 鶏肉のオイスターソース焼 キャベツコンソメ煮 カリフラワーサラダ 漬物 596Kcal	25日 白飯 あじの竜田焼き 切干大根 フルーツ缶 漬物 562Kcal	26日 白飯 豚肉の黒こしょう焼き 絹さやの玉子とじ 南瓜の胡麻和え 漬物 620Kcal		
27日 白飯 ますの粕漬け 大根の煮物 菜の花のお浸し 漬物 491Kcal	28日 ★菜飯★ 焼き餃子 きのこ塩炒め キャベツと水菜のサラダ 漬物 491Kcal	29日 白飯 さばの西京焼き 茄子の揚げだし煮 大根枝豆サラダ 漬物 544Kcal	30日 白飯 豚肉焼き肉風 もやし桜エビソテー 玉ねぎ甘酢和え 漬物 588Kcal	※エネルギーは ごはん180gとおかず (漬物や汁ものも含まれます)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。				

お米は北海道なつぼしを使用しております。

株式会社フレアサービス