


献立表 朝食							2024年2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)		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。			
						  			
4日 白飯 五目高野豆腐煮 ピーマン塩炒め 子和え 458Kcal	5日 白飯 厚焼き玉子 薩摩芋の味噌炒め 金時豆 496Kcal	6日 白飯 焼豆腐の肉みそあん もやしと塩炒め おかかふりかけ 510Kcal	7日 白飯 卵とじ 白菜白だし煮 莖わかめ 446Kcal	8日 白飯 肉団子 ツナじゃが煮 ゆかりふりかけ 438Kcal	9日 白飯 高野豆腐のふわふわ煮 小松菜のごま煮 三色豆 468Kcal	10日 白飯 五目巾着煮 ウィンナーソーテー えのき昆布 467Kcal			
11日 白飯 オムレツ キャベツ炒め 莖わかめ 494Kcal	12日 白飯 白身魚と豆腐のしんじょう 白菜炒め たらこふりかけ 451Kcal	13日 白飯 バイクドエッグ キャベツマスタード炒め マカロニサラダ 515Kcal	14日 白飯 豆腐焼生姜あん 大根おかか炒め うぐいす豆 469Kcal	15日 白飯 はんぺんステーキ もやしベーコンソーテー ポテトサラダ 448Kcal	16日 白飯 厚焼き玉子 大根のポトフ 黒豆 472Kcal	17日 白飯 高野豆腐のあんかけ煮 竹輪ピーマン金平 白じゃこ 464Kcal			
18日 白飯 ハムステーキ 大根和風炒め 鮭ふりかけ 505Kcal	19日 白飯 豆腐の吉野煮 玉ねぎとニラの中巻炒め 磯わかめ 446Kcal	20日 白飯 スクランブルエッグ キャベツ油炒め うぐいす豆 451Kcal	21日 白飯 高野豆腐の治部煮風 大根炒め 梅ザーサイ 473Kcal	22日 白飯 炒り卵 ピーマンソーテー ピピチーズ 482Kcal	23日 白飯 厚揚げ煮 なすのみぞれ和え 莖わかめ 446Kcal	24日 白飯 目玉焼き風オムレツ 春雨塩炒め たらこふりかけ 443Kcal			
25日 白飯 豆腐の胡麻味噌煮 茄子の香風炒め 昆布豆 480Kcal	26日 白飯 肉団子甘酢あん 千切り大根炒め 梅ザーサイ 481Kcal	27日 白飯 高野豆腐の含め煮 じゃが芋和風炒め おかずぜんまい 450Kcal	28日 白飯 厚焼き玉子 大根おかか炒め たらこふりかけ 455Kcal	29日 白飯 ポイルソーセージ ピーマン塩炒め 三色豆 484Kcal	 				
お米は北海道ななつぼしブレンド米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					2024年2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>			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)		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>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	2日	3日★節分★	
			白飯	白飯	白飯	
			肉豆腐	たらの香味ソースかけ	鶏肉柚子胡椒焼き	
			大根炒め煮	薩摩芋のそぼろ煮	ふきのピリ辛炒め	
			もやしサラダ	ほうれん草と人参の和え物	もやしツナサラダ	
			漬物	漬物	甘納豆	
			526Kcal	516Kcal	628Kcal	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
牛肉コロッケ	あぶり焼きチキンステーキ	ぶりの香味焼き	豚肉塩だれ炒め	鯖の香味ソースかけ	若鶏から揚げ	たらの甘酢あん
ごぼうのマスタード金平	ビーフソテー	卵と野菜の塩炒め	揚げえびしゅうまい	玉ねぎおおか炒め	キャベツ炒め煮	薩摩芋金平
海藻ブロッコリーサラダ	ほうれん草辛子和え	南瓜のマヨ和え	キャベツ和え	ほうれん草の胡麻和え	もやしナムル	キャベツ和え
漬物	フルーツ缶	漬物	漬物	漬物	フルーツ缶	漬物
585Kcal	517Kcal	573Kcal	571Kcal	535Kcal	596Kcal	540Kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
ネギ塩鶏炒め	鯖の塩麹焼き	鶏肉のはちみつ焼き	ホタテカツ	たぬぎとじ	さばの塩焼き	鶏肉カレー風味焼
豆腐しゅうまい	かぶのそぼろ煮	ひじき炒め煮	ミートパンネ	大根揚げの煮物	キャベツと桜エビの炒め物	かぶの煮物
オクラ和え物	菜の花和え物	ほうれん草の和え物	チョコレートケーキ	小松菜和え物	白菜サラダ	青梗菜サラダ
漬物	漬物	漬物	フルーツ缶	漬物	漬物	フルーツ缶
497Kcal	550Kcal	540Kcal	619Kcal	530Kcal	530Kcal	549Kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
白飯	白飯	白飯	白飯	★ゆかりごはん★	白飯	白飯
白身魚フライ	鶏肉オーロラ焼き	メンチカツ	照り鶏団子	あじのアーモンド焼き	かに玉	さわらの醤油麹焼き
南瓜のチーズ風味煮	キャベツ炒め	菜の花ちくわ炒め	かぶカニあんかけ	キャベツ炒め	春巻	卵の花
玉ねぎ和え	インゲンサラダ	白菜のお浸し	キャベツサラダ	インゲンハムサラダ	もやしナムル	おくら大豆和え
漬物	漬物	漬物	フルーツ缶	漬物	フルーツ缶	フルーツ缶
533Kcal	594Kcal	501Kcal	506Kcal	531Kcal	652Kcal	528Kcal
25日	26日	27日	28日	29日	 	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
鶏肉ネギ塩だれ炒め	たらの煮付け	照りマヨハンバーグ	五巾巾着煮	豚肉の塩麹焼		
じゃが芋煮	金平ごぼう	かぶのがーリック煮	春雨塩炒め	南瓜の煮つけ		
もやしの和え物	マカロニサラダ	玉ねぎと竹輪のサラダ	かぶの甘酢和え	白菜お浸し		
漬物	漬物	漬物	フルーツ缶	漬物		
515Kcal	501Kcal	567Kcal	487Kcal	569Kcal		
お米は北海道ななつぼしブレンド米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							2024年2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)		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>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>	
4日 白飯 豚肉ピリ辛味噌焼き キャベツ生姜煮 青梗菜のお浸し 漬物 543Kcal	5日 白飯 さわらの幽庵焼き ピーマン金平 おくらサラダ 漬物 515Kcal	6日 白飯 ささみチーズフライ キャベツのごま煮 菜の花人参サラダ フルーツ缶 495Kcal	7日 白飯 たらのマスタード焼き ジャーマンポテト 大根水菜サラダ 漬物 518Kcal	8日 白飯 鶏肉の味噌煮 なすの香風炒め 青梗菜和え物 漬物 572Kcal	9日 白飯 あじ粕漬け ひじき炒め煮 1/2和え物 漬物 492Kcal	10日 白飯 チーズ入りハンバーグ 南瓜の煮付 カリフラワー・枝豆サラダ 漬物 558Kcal			
11日 白飯 ハムカツ じゃが芋甘煮 青梗菜サラダ 漬物 551Kcal	12日 ★ゆかりごはん★ 和風鶏団子 ふきピリ辛炒め 大根サラダ 漬物 518Kcal	13日 白飯 たらの甘酢ソース 麻婆茄子 南瓜サラダ 漬物 462Kcal	14日 白飯 鶏肉シソ焼 青梗菜と揚げの煮物 キャベツ柚子和え 漬物 510Kcal	15日 白飯 あじの醤油麹焼 卵の花 さつま芋の胡麻和え 漬物 568Kcal	16日 白飯 チキンステーキ マカロニソテー 菜の花の辛子和え 漬物 520Kcal	17日 白飯 たらの西京ごま焼き 白菜と人参ツナ炒め 大根和え物 漬物 477Kcal			
18日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 金平ごぼう もやしカニカマサラダ 漬物 536Kcal	19日 白飯 さばの味噌煮 野菜の塩炒め 小松菜ゴマ和え 漬物 499Kcal	20日 白飯 豚肉の照り焼き 大根と揚げの炒め煮 青梗菜和え 漬物 562Kcal	21日 白飯 たらのカレー風味焼き じゃが芋ガーリックバター ブロッコリーサラダ 漬物 556Kcal	22日 白飯 鶏肉味噌焼 白菜と人参の煮びたし 小松菜の辛子和え 漬物 503Kcal	23日 白飯 さばの塩麹焼 じゃが芋バターそぼろ煮 玉葱とコーンのサラダ 漬物 549Kcal	24日 白飯 チキンチャップ キャベツコンソメ煮 カリフラワーサラダ 漬物 554Kcal			
25日 ★わかめごはん★ あじのごま焼き 大根の炒め煮 フルーツ缶 漬物 535Kcal	26日 白飯 揚げ餃子 カリフラワー塩麹炒め キャベツサラダ フルーツ缶 545Kcal	27日 白飯 ぶりの照り煮 鶏とごぼうの味噌炒め ほうれん草の梅和え 漬物 572Kcal	28日 白飯 チキンカツ 薩摩芋煮 青梗菜のサラダ 漬物 610Kcal	29日 白飯 さばのみりん漬 茄子の黒酢炒め 大根枝豆サラダ 漬物 527Kcal					
お米は北海道ななつほしブレンド米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		