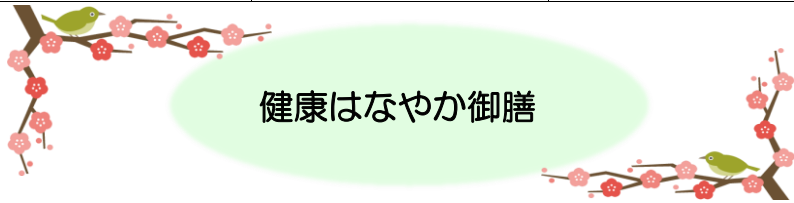


| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|




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。

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とおかずの数値です



| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|
| | | | | 1日 白飯 あじの山賊焼き 若鶏から揚げ 鶏とごぼうの味噌炒め 粉ふき芋バター 菜の花辛子和え 赤かっぱ漬け 711kcal | 2日 白飯 鶏肉のデミグラスソース さばの塩焼き かぶのポトフ ミニポテト キャベツサラダ マンゴー缶 674kcal | 3日 白飯 さばの塩焼き 照マヨチキン 南瓜含め煮 玉葱ソテー 白菜胡麻和え 青かっぱ漬け 647kcal |
| 4日 白飯 豚肉ピリ辛味噌焼き かれないバター焼き キャベツ生姜煮 かぶ煮 青梗菜のお浸し つば漬け 593kcal | 5日 白飯 さわらの幽庵焼き 卵とじ ピーマン金平 玉葱ソテー おくらサラダ ミニいちご風味大福 611kcal | 6日 白飯 ささみチーズフライ ほきのムニエル キャベツのごま煮 かにしゅうまい 菜の花人参サラダ パイン缶 573kcal | 7日 白飯 たらのマスタード焼き 若鶏から揚げ ジャーマンポテト 豆腐マーボ和え 大根水菜サラダ 青かっぱ漬け 708kcal | 8日 白飯 鶏肉の味噌煮 白身魚フライ なすの香風炒め さつま芋マッシュ 青梗菜和え物 つば漬け 650kcal | 9日 白飯 あじ粕漬け 豚肉山賊焼き ひじき炒め煮 しめじ煮 インゲン和え物 しば漬け 603kcal | 10日 白飯 チーズ入りハンバーグ ほき粕漬け 南瓜の煮付 玉ねぎマリネ カリフラワー枝豆サラダ 桜大根 617kcal |
| 11日 白飯 ハムカツ 五目巾着煮 じゃが芋甘煮 茹でもやしニラ 青梗菜サラダ プチシュー 606kcal | 12日 ★ゆかりご飯★ 和風鶏団子 ほきニンニク風味焼 ふきピリ辛炒め わかめと白ネギ煮 大根サラダ 華大根 559kcal | 13日 白飯 たらの甘酢ソース チーズハンバーグ 麻婆茄子 ポテトソテー 南瓜サラダ つば漬け 613kcal | 14日 白飯 鶏肉シソ焼 白身魚フライ 青梗菜と揚げの煮物 肉しゅうまい キャベツ柚子和え 赤かっぱ漬け 623kcal | 15日 白飯 あじの醤油鹽焼 五目巾着煮 卵の花 ハムカツ さつま芋の胡麻和え ミニよもぎ餅 660kcal | 16日 白飯 チキンステーキ ますの照焼 マカロニソテー ブロッコリーチーズ焼 菜の花の辛子和え 青かっぱ漬け 579kcal | 17日 白飯 たらの西京ごま焼き 若鶏から揚げ 白菜と人参ツツ炒め キャベツソテー 大根和え物 しば漬け 668kcal |
| 18日 白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ほきの磯部焼き 金平ごぼう 肉しゅうまい もやしカニカマサラダ ミニいちご風味大福 616kcal | 19日 白飯 さばの味噌煮 焼き餃子 野菜の塩炒め 乱大根みそ煮 小松菜ゴマ和え 青かっぱ漬け 603kcal | 20日 白飯 豚肉の照り焼き 玉子巾着みそ煮 大根と揚げの炒め煮 揚げなす 青梗菜和え 枝豆 685kcal | 21日 白飯 たらのカレー風味焼き バンバンジー風 じゃが芋ガーリックバター ハムカツ ブロッコリーサラダ 青かっぱ漬け 620kcal | 22日 白飯 鶏肉味噌焼 白身魚フライ 白菜と人参の煮びたし 豆腐マーボ和え 小松菜の辛子和え たくあん漬 591kcal | 23日 白飯 さばの塩鹽焼 ハムカツ じゃが芋バターそぼろ煮 肉だんご 玉葱とコーンのサラダ つば漬け 662kcal | 24日 白飯 チキンチャップ はんぺんサンド キャベツコンソメ煮 さつま芋マッシュ カリフラワーサラダ 桜大根 639kcal |
| 25日 ★わかめご飯★ あじのごま焼き トマト煮込みハンバーグ 大根の炒め煮 かにしゅうまい ダイス黄桃 ミニいちご風味大福 688kcal | 26日 白飯 揚げ餃子 ますのポテトチーズ焼 カリフラワー塩鹽炒め 動物高野煮 キャベツサラダ ダイス黄桃 607kcal | 27日 白飯 ぶりの照り煮 豚肉のステーキ 鶏とごぼうの味噌炒め 大学芋 ほうれん草梅和え 華大根 787kcal | 28日 白飯 チキンカツ 焼き餃子 薩摩芋煮 がんと煮付 青梗菜のサラダ たくあん漬 726kcal | 29日 白飯 鶏照り焼き さばのみりん漬 茄子の黒酢炒め ポテチーズ 大根枝豆サラダ 赤かっぱ漬け 666kcal |  からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。 株式会社フレアサービス | |
| お米は北海道産ななつぼしブレンド米を使用しております。 | | | | | | |