


4月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	 <p>フレッシュな料理+パパッと出来る！</p> <p>★4月になりました★ 少しずつ春を感じられるようになりました。 日中は温かい日も少しずつ増えますが、季節の変わり目は体調管理を気をつけましょう！ 天気の良い日は日光を浴びると体のリズムが整うのでお勧めです。</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 ありますのでご了承ください。	
昼食						配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-20-8981 受付時間：10：00～17：00 （日曜・祝日は除きます）	
夕食						※エネルギーは ごはん150gとおかず (漬物や汁ものも含まます)の数値です。 ご契約によってはエネルギーが表記と	
						 <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>	
朝食	1日 白飯 焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め 三色豆 味噌汁 459Kcal	2日 白飯 厚焼き玉子 白菜白だし煮 マカロニサラダ 味噌汁 436Kcal	3日★麺の日★ 白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 茶花豆 味噌汁 425Kcal	4日 白飯 オムレツ 南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 味噌汁 410Kcal	5日 白飯 五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め 納豆カップ 味噌汁 437Kcal	6日★丼の日★ 白飯 たらの煮付け じゃが芋塩炒め 白じゃこ 味噌汁 426Kcal	
昼食	白飯 たらの粕漬け 大根と揚げの味噌炒め インゲン和え物 味噌汁 459Kcal	白飯 肉野菜炒め えびしゅうまい 菜の花和え物 味噌汁 569Kcal	醤油ラーメン ブロッコリーサラダ 488Kcal	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 おくらサラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき炒め煮 菜の花和え物 味噌汁 529Kcal	白飯 焼き餃子 白菜ときくらげの中華炒め マカロニサラダ 味噌汁 534Kcal	
夕食	白飯 鶏肉生姜焼き キャベツ炒め煮 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 539Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 味噌汁 468Kcal	白飯 豚肉の塩麴焼 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 537Kcal	白飯 鮭の塩焼き ふきのピリ辛炒め ポテトサラダ 味噌汁 512Kcal	白飯 ハンバーグ キャベツハム炒め 小松菜サラダ コンソメスープ 484Kcal	白飯 親子丼 フルーツ缶 味噌汁 490Kcal	

4月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	7日	8日★カレーの日★	9日	10日	11日	12日	13日★丼の日★
朝食	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 うぐいす豆 味噌汁 463Kcal	白飯 スクランブルエッグ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 438Kcal	白飯 角揚げの煮物 白菜ザーサイ炒め 昆布豆 味噌汁 412Kcal	白飯 かれいの粕漬け じゃが芋甘煮 しその実昆布 味噌汁 413Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティーサラダ 味噌汁 455Kcal	白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー 納豆カップ 味噌汁 434Kcal	白飯 卵とじ キャベツの生姜煮 うぐいす豆 味噌汁 456Kcal
	白飯 たらの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 457Kcal	白飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 567Kcal	白飯 さば塩焼き 玉子とじ 薩摩芋とレズンのサラダ 味噌汁 537Kcal	白飯 豚肉照り焼き 金平ごぼう 白菜和え物 味噌汁 524Kcal	白飯 さわらの醤油麹焼 ひじき大豆煮 カニカマサラダ 味噌汁 518Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 529Kcal	白飯 三色丼 大根和え物 味噌汁 491Kcal
夕食	白飯 ポークチャップ かぶのポトフ 白菜サラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 味噌汁 476Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 511Kcal	白飯 白身魚フライ かぶのポトフ 玉ねぎサラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとカメのポン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 477Kcal	★ゆかりご飯★ 白飯 赤魚の照り焼き 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁 495Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ 野菜のコンソメ炒め 青梗菜の和え物 味噌汁 525Kcal
	白飯 炒り豆腐 春雨塩炒め マカロニサラダ 味噌汁 456Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 磯のり 味噌汁 406Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 松前風高菜 味噌汁 419Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウイナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 443Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカメのポン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 469Kcal	白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 475Kcal	白飯 肉だんご ひじき炒め煮 桜しぐれ 味噌汁 402Kcal
朝食	白飯 鶏肉生姜煮 卵と野菜塩炒め ほうれん草和え物 味噌汁 501Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 南瓜いとこ煮 もやしの和え物 すまし汁 513Kcal	白飯 玉子サラダフライ ミートポークとトマト煮 大根サラダ 味噌汁 551Kcal	★わかめご飯★ 白飯 ますの粕漬け 薩摩芋ピリ辛炒め 菜の花和え物 味噌汁 501Kcal	白飯 キーマカレー もやしとツナサラダ コンソメスープ 565Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ 味噌汁 462Kcal	白飯 若鶏から揚げ ピーマンソテー キャベツナムル 味噌汁 539Kcal
	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 516Kcal	白飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 大豆と切干の味噌炒め 小松菜和え 味噌汁 538Kcal	白飯 中華丼 エビシューマイ 味噌汁 488Kcal	白飯 グリルチキンステーキ 大根のポトフ 青梗菜サラダ 味噌汁 512Kcal	白飯 たらのきのこソース 茄子のケチャップソテー 白菜サラダ 味噌汁 421Kcal	白飯 あぶり焼チキンステーキ ごぼうの味噌炒め オクラ大豆和え 味噌汁 512Kcal	白飯 さばの西京焼き ブロッコリーの塩麹炒め もやしサラダ 味噌汁 511Kcal

4月	日曜日 21日★麺の日★	月曜日 22日	火曜日 23日	水曜日 24日★丼の日★	木曜日 25日	金曜日 26日	土曜日 27日★カレーの日★
朝食	白飯 焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 420Kcal	白飯 厚焼き玉子 なすのみぞれ和え マカロニサラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め 茶花豆 味噌汁 465Kcal	白飯 オムレツ 南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 味噌汁 405Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め 納豆 味噌汁 442Kcal	白飯 たらの煮付け じゃが芋塩炒め 白じゃこ 味噌汁 426Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 うぐいす豆 味噌汁 463Kcal
昼食	ナポリタン フルーツ缶 コンソメスープ 538Kcal	肉野菜炒め(ピリ辛味噌) 大根と大豆の煮物 ほうれん草サラダ 味噌汁 469Kcal	白飯 たらの南部焼 ジャマポテト 小松菜のサラダ 味噌汁 491Kcal	白飯 そばろ丼 スパゲティーサラダ 味噌汁 572Kcal	白飯 さばのみりん漬 大豆と切干の味噌炒め 菜の花お浸し 味噌汁 484Kcal	白飯 チキンカツ 南瓜バター煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 551Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜のサラダ 味噌汁 469Kcal
夕食	白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 大根炒め インゲンひじきサラダ 味噌汁 493Kcal	白飯 和風麻婆豆腐 エビしゅうまい 菜の花和え物 味噌汁 501Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 青梗菜と揚げの煮物 もやしサラダ 味噌汁 502Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき炒め煮 大根サラダ 味噌汁 495Kcal	白飯 鶏肉のケチャップ焼き キャベツコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 555Kcal	★わかめご飯★ 白飯 あじの粕漬 青梗菜の炒め物 白菜和え物 味噌汁 491Kcal	白飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 527Kcal
朝食	28日 白飯 スクランブルエッグ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 435Kcal	29日★麺の日★ 白飯 角揚げの煮物 白菜とザーサイの炒め物 昆布豆 味噌汁 422Kcal	30日 白飯 かれいの粕漬け じゃが芋甘煮 茎わかめ 味噌汁 405Kcal				
昼食	白飯 牛肉コロッケ カリフラワー塩麹炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 528Kcal	肉うどん 小松菜のお浸し 523Kcal	白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え物 味噌汁 478Kcal				
夕食	白飯 ごぼう天煮 南瓜の煮付け カニカマサラダ 味噌汁 487Kcal	白飯 鶏肉味噌煮 野菜炒め 大根サラダ すまし汁 507Kcal	白飯 白身魚フライ もやしの塩炒め 薩摩芋サラダ 味噌汁 573Kcal				