

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



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！

3日 白飯 ごぼう天煮 小松菜入り春雨炒め 三色豆 480Kcal	4日 白飯 オムレツ ふきのピリ辛炒め ポテトサラダ 475Kcal	5日 白飯 五目高野豆腐煮 さつま芋炒め しその実昆布 465Kcal	6日 白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 うぐいす豆 474Kcal	7日 白飯 肉だんご 千切り大根炒め おかかふりかけ 463Kcal	8日 白飯 焼き豆腐肉味噌あん ほうれん草ソテー おかずぜんまい 428Kcal	9日 白飯 和風スクランブル 茄子の揚げ出し煮 うすら豆 539Kcal
10日 白飯 厚揚げ煮 菜の花塩炒め 三色豆 484Kcal	11日 白飯 はんぺんネギマヨソース ひじき大豆煮 梅ザーサイ 482Kcal	12日 白飯 豆腐の胡麻味噌煮 金平ごぼう しその実昆布 441Kcal	13日 白飯 ミートボール煮 キャベツコンソメ炒め スパゲティーサラダ 487Kcal	14日 白飯 高野豆腐の含め煮 ピーマン炒め たらこふりかけ 451Kcal	15日 白飯 ネギ入り玉子焼き 茄子みぞれ和え えのき昆布 448Kcal	16日 白飯 かれいの醤油麹焼き 切干大根 桜しぐれ 511Kcal
17日 白飯 厚焼き玉子 もやしとベーコンソテー うぐいす豆 512Kcal	18日 白飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋甘煮 茎わかめ 508Kcal	19日 白飯 卵とじ 大根炒め煮 桜しぐれ 459Kcal	20日 白飯 肉団子 ひじき大豆煮 鮭ふりかけ 444Kcal	21日 白飯 豆腐チャンプルー もやしの塩炒め 玉子サラダ 513Kcal	22日 白飯 オムレツ 大根揚げの煮物 三色豆 434Kcal	23日 白飯 ハムステーキ ピーマンとしらす炒め しその実昆布 498Kcal
24日 白飯 高野豆腐のふわふわ煮 小松菜ごま炒め ゆかりふりかけ 423Kcal	25日 白飯 スクランブルエッグ 青梗菜ともやし炒め煮 磯わかめ 456Kcal	26日 白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎツナソテー おかずぜんまい 450Kcal	27日 白飯 白身魚と豆腐のしんじょう かぶの煮物 うぐいす豆 462Kcal	28日 白飯 ベイクドエッグ 茄子の揚げ出し煮 おかかふりかけ 445cal	29日 白飯 はんぺんのおろしソースかけ 金平ごぼう 梅ザーサイ 422Kcal	30日 白飯 オムレツ 菜の花ちくわ炒め マカロニサラダ 474Kcal

31日  
白飯  
豆腐焼 生姜あん  
ふきおかか煮  
昆布豆  
506Kcal



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。  
 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。

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



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!

イベント

3日★桃の節句★ ちらし寿司 たらの醤油麹焼 若鶏から揚げ ブロッコリー和え物 フルーツ缶 653Kcal	4日 ★わかめご飯★ 鶏肉ケチャマヨ焼き じゃが芋煮 菜の花の和え物 漬物 578Kcal	5日 白飯 白身魚フライ キャベツの煮物 青梗菜のサラダ フルーツ缶 572Kcal	6日 白飯 ネギ塩鶏炒め キャベツ炒め マカロニサラダ えのき昆布 500Kcal	7日 白飯 鯖の西京ごま風味焼き 玉子とじ 白菜の胡麻酢和え 漬物 567Kcal	8日 白飯 鶏肉カレー風味焼 大根のポトフ ブロッコリーサラダ 漬物 537Kcal	9日 白飯 たらの照り焼き 薩摩芋煮 青梗菜お浸し 漬物 506Kcal
10日 白飯 ハムカツ 青梗菜とさつま揚げ炒め煮 玉葱とコーンのサラダ 漬物 545Kcal	11日 白飯 厚揚げの中華煮 揚げ餃子 大根サラダ 漬物 537Kcal	12日 白飯 メンチカツ 大根炒め インゲン和え フルーツ缶 521Kcal	13日 ★菜飯★ さば香味ソース 南瓜炒め煮 大根サラダ 漬物 550Kcal	14日 白飯 親子煮 ふきおかか煮 キャベツ水菜サラダ フルーツ缶 525Kcal	15日 白飯 たらバター焼き 薩摩芋炒め 白菜水菜サラダ 漬物 537Kcal	16日 白飯 照りマヨハンバーグ インゲンベーコンソテー 小松菜のサラダ フルーツ缶 557Kcal
17日 白飯 さわらの幽庵焼 なすの黒酢炒め カリフラワー枝豆サラダ 漬物 532Kcal	18日 白飯 鶏肉のジンジャーソース キャベツマスタード炒め 青梗菜サラダ フルーツ缶 534Kcal	19日 白飯 ほきの油淋鶏風 小松菜炒め物 インゲンサラダ 漬物 486Kcal	20日 白飯 とんかつ キャベツ炒め マカロニサラダ 漬物 579Kcal	21日 白飯 たらの甘酢ソース なすの揚げ出し煮 キャベツサラダ 漬物 479Kcal	22日 ★ゆかりご飯★ 鶏肉こしょう焼き ほうれん草のソテー 白菜のごま和え 漬物 541Kcal	23日 白飯 赤魚照焼 里芋煮 ブロッコリーコーンサラダ フルーツ缶 489Kcal
24日 白飯 春巻 竹輪とピーマン金平 菜の花和え物 漬物 648Kcal	25日 白飯 ぶりの香味焼き ビーフン炒め インゲンサラダ 漬物 545Kcal	26日 白飯 豚肉のピリ辛味噌焼 じゃが芋煮 白菜和え物 漬物 562Kcal	27日 白飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 青梗菜サラダ 漬物 541Kcal	28日 白飯 チキンカツ 野菜のコンソメ煮 ほうれん草柚子和え 漬物 541Kcal	29日 白飯 五目巾着煮 かぶのそぼろ煮 もやしの和え物 漬物 480Kcal	30日 白飯 鶏肉のあぶり醤油焼き 小松菜中華煮 キャベツ和え物 漬物 505Kcal

31日  
白飯  
さわらの照り煮  
ひじき炒め煮  
もやしが  
漬物  
546Kcal




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。



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。

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



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！

1日 白飯	2日 白飯
あぶり焼きチキン ピーマンの金平 スパゲティーサラダ 漬物 579Kcal	鯖の味噌焼 ひじきの炒め煮 オクラ大豆和え フルーツ缶 536Kcal

3日 白飯 デミハンバーグ 大根のポトフ インゲンサラダ 漬物 539Kcal	4日 白飯 和風麻婆豆腐 茄子の黒酢炒め 大根ツナサラダ 漬物 501Kcal	5日 白飯 鶏肉味噌焼 大根和風炒め ほうれん草お浸し 漬物 531Kcal	6日 白飯 さわらの照り煮 小松菜味噌バター炒め 白菜サラダ 漬物 585Kcal	7日 白飯 グリルチキンステーキ ピーマンしらす炒め 菜の花サラダ 漬物 533Kcal	8日 白飯 ぶりの粕漬け 大根おかか炒め 玉子サラダ フルーツ缶 561Kcal	9日 白飯 鶏つくね西京焼き キャベツ白だし煮 大根サラダ フルーツ缶 542Kcal
10日 白飯 ぶりの味噌煮 ビーフソテー ほうれん草辛子和え 漬物 522Kcal	11日 白飯 鶏肉こしょう焼き ツナじゃが煮 もやし甘酢和え フルーツ缶 526Kcal	12日 白飯 たらのカレー風味焼き 茄子香風炒め 青梗菜のサラダ 漬物 553Kcal	13日 白飯 肉豆腐 もやしベーコンソテー ほうれん草の酢味噌和え 漬物 469Kcal	14日 白飯 ホタテカツ 菜の花バターソテー 大根コーンサラダ 漬物 568Kcal	15日 白飯 バンバンジー風 キャベツ炒め煮 青梗菜ともやしのナムル 漬物 557Kcal	16日 ★ゆかりご飯★ あじの塩焼き 大豆の煮物 南瓜の和え物 漬物 505Kcal
17日 白飯 鶏肉ネギ塩炒め 大根と麩の煮物 菜の花和え物 漬物 493Kcal	18日 白飯 たら南部焼 和風パンネ 玉ねぎとハムのサラダ 漬物 534Kcal	19日 白飯 若鶏から揚げ かぶの煮物 白菜和え物 フルーツ缶 575Kcal	20日 白飯 鯖の味噌焼き 人参とピーマン金平 菜の花お浸し 漬物 509Kcal	21日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ 野菜ケチャップ炒め フルーツ缶 漬物 518Kcal	22日 白飯 白身フライ 野菜のトマト煮 カリフラワーサラダ 漬物 571Kcal	23日 白飯 豚肉胡麻味噌炒め キャベツの煮物 もやしのサラダ 漬物 531Kcal
24日 白飯 あじの塩麹焼 大豆の煮物 玉ねぎとコーンのサラダ 漬物 503Kcal	25日 白飯 和風鶏団子 野菜炒め 大根和え物 フルーツ缶 553Kcal	26日 白飯 たら醤油麹焼き キャベツ炒め 南瓜の和え物 漬物 516Kcal	27日 白飯 チーズ入りハンバーグ 白菜胡麻煮 もやし和え物 漬物 590Kcal	28日 白飯 あじのアーモンド焼き 千切り大根炒め 小松菜のサラダ 漬物 567Kcal	29日 ★わかめご飯★ のり塩ささみ揚げ ピーマン豚肉の炒め物 玉ねぎコーンサラダ 漬物 588Kcal	30日 白飯 たらトマト煮 薩摩芋味噌炒め ほうれん草サラダ 漬物 510Kcal

<p>31日 白飯 豚肉照り焼き 南瓜の煮つけ ほうれん草胡麻和え 漬物 567Kcal</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) ..... 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>	<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 ありますのでご了承ください。</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">株式会社フレアサービス</p>
--	--	--	---	--