	献立表 夕食				2024年3月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					18	2日 白飯
	G a				白飯	
	S SUS				あぶり焼きチキン	鯖の味噌焼
		7 1 =	ヒルナッチ<i>ナ</i>ッ クロロン		白身魚フライ	鶏肉塩だれ炒め
		運	長はなやか御膳		ピーマン金中	ひじき炒め煮
					枝豆ソテー	もやし水菜ソデー
(00)	(&)				スパゲティサラダ	オクラ大豆和え
					赤かっぱ漬け	たくあん漬
					665kcal	594kcal
3B 白飯	4日 白飯	58 白飯	68 白飯	7日 白飯	8日 白飯	98 白飯
	·					
デミハンバーグ	和風麻婆豆腐	豚肉山賊焼き	さわらの照り煮	グリルチキンステーキ	ぶりの粕漬け	ピーマン肉詰め
玉子巾着みそ煮	若鶏から揚げ	さばの塩焼き	ハムカツ	ますの竜田焼	五目巾着煮	白身魚フライ
大根のポトフ	茄子の黒酢炒め	大根のみそ炒め	小松菜味噌バター炒め	ピーマンとしらす炒め	薩摩芋煮	キャベツ白だし煮
がんもの煮物 インゲンサラダ	マカロニソテー 大根サラダ	ダイスポテトカレー風味	インゲン(味付) 白菜コーンサラダ	かにしゅうまい 菜の花人参サラダ	玉葱ソテー 玉子サラダ	ゆでほうれん草(味付)
インケンター しば漬け	へ扱りフタ ミニいちご風味大福	ほうれん草お浸し たくあん漬	ロ来コーフッフター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	************************************	パイン缶	大根サラダ マンゴー缶
606kcal	737kcal	651kcal	うは演り 637kcal	616kcal	657kcal	628 k cal
10日	11日	12日	13⊟	14日	15日	16⊟
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	★ゆかりご飯★
ぶりの味噌煮	鶏肉こしょう焼き	たらのカレー風味焼	肉豆腐	ホタテカツ	バンバンジー風	あじの塩焼き
豚肉山賊焼き	五目巾着煮	若鶏から揚げ	白身魚フライ	玉子巾着みそ煮	さばの塩焼き	メンチカツ
ビーフンソテー	ツナじゃが煮	茄子の香風炒め	もやしベーコンソテー	菜の花バターソテー	キャベツ炒め煮	大豆の煮物
乱大根みそ煮	がんも煮付	肉しゅうまい	インゲン(味付)	粉ふき芋	ゆでほうれん草(味付)	玉ねぎマリネ
ほうれん草和え	もやし和え物	青梗菜サラダ	ほうれん草和え物	大根コーンサラダ	チンゲン菜ともやしのナムル	南瓜マヨネーズ和え
青かっぱ漬け	しば漬け	桜大根 (F.C.)	たくあん漬	しば漬け 622kcal	つぼ漬け 622kcal	赤かっぱ漬け
<u>658kcal</u> 17⊟	584kcal 18⊟	656kcal 198	<u>552kcal</u> 20⊟	<u>6∠∠kcai</u> 21⊟	622kcai 22⊟	619kcal 23⊟
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
鶏肉ネギ塩炒め	たらの南部焼	若鶏から揚げ	鯖の味噌焼	あぶり焼きチキン	白身魚フライ	豚肉胡麻味噌炒め
					豚肉西京焼	
ほきの磯部焼き 大根と麩の煮物	ミニハンバーグ 和風ペンネ	玉子巾着みそ煮 かぶの煮物	ハムカツ 人参とピーマン金平	五目巾着煮 野菜のケチャップ炒め	野菜のトマト煮	玉子巾着みそ煮 キャベツの煮物
さつま芋マッシュ	大根と青葱炒め	枝豆	青梗菜(味)	玉ねぎマリネ	かにしゅうまい	コーン枝豆ソテー
菜の花人参和え	玉葱ハムの和え物	白菜和え物	菜の花お浸し	みかん缶	カリフラワー水菜サラダ	もやしサラダ
ミニよもぎ餅	プチシュー	パイン缶	プチシュー	華大根	青かっぱ漬け	赤かっぱ漬け
604kcal	649kcal	665kcal	672kcal	570kcal	620kcal	624kcal
248	25日	26日	278	28日	29日	308
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	★わかめご飯★	白飯
あじの塩麹焼	和風鶏団子	たらの醤油麹焼	照焼ハンバーグ	あじのアーモンド焼	のり塩ささみ揚げ	たらのトマト煮
チーズハンバーグ	かにしゅうまい	若鶏から揚げ	ほき粕漬け	豚肉西京焼	。さばの塩焼き	豚肉のステーキ
大豆の煮物	野菜炒め	キャベツ炒め	白菜のごま煮	切干大根煮	ピーマン豚肉の炒め物	薩摩芋味噌炒め
ふきの煮物	動物高野煮	蒸し南瓜	かにしゅうまい	コーンソテー	青梗菜(味)	枝豆
玉ねぎコーンサラダ たくあん漬	大根和え 赤かっぱ漬け	大根カニカマサラダ 青かっぱ漬け	もやし水菜和え物 プチシュー	小松菜サラダ つぼ漬け	玉ねぎコーンサラダ 華大根	ほうれん草玉ねぎサラダ リンゴ缶
/こくめん演 620kcal	がかつは演り 593kcal	育かつは演り 681kcal	クテジュー 604kcal	フは演り 680kcal	華入校 639kcal	リノコ缶 661kcal
31B	COCKOAI	OO I NOOI		*	COORCAI	OO I NOOI
白飯		• 🔎	いしゅう いっぱん	た:フリーダイヤル		
豚肉照り焼き	*	ilsm		20-39-8981		
から続り死亡		113111	(支沙时间:10	D: 00~17:00)	しず 株式会社 フ	レアサーヒス

お米は北海道産ななつぼしプレンド米を使用しております。

チーズハンバーグ

南瓜の煮つけ 粉ふき芋 キャベツ水菜サラダ

みかん缶 680kcal

.

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)



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

株式会社フレアサービス