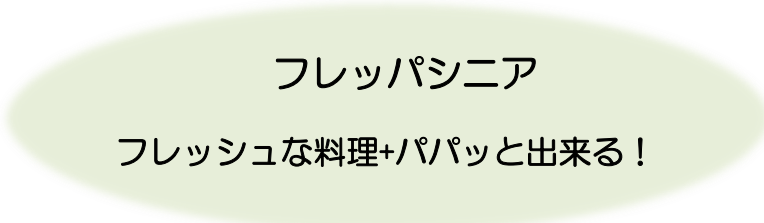





5月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
朝食	<div style="text-align: center;">  <p>フレッパシニア</p> <p>フレッシュな料理+パパッと出来る！</p> </div>					仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。			
昼食						配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-20-8981		受付時間：10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)	
夕食						※エネルギーは ごはん150gとおかず (漬物や汁ものも含みます)の数値です。 ご契約によってはエネルギーが表記と 異なる場合がございます。		 <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	<div style="text-align: center;">  <p>5月 May</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>5月に入りました！ 日も長くなり、外は春の香りがしてきました。 5月3日の「憲法記念日」は赤飯を提供予定です。 また、新メニューも予定していますので楽しみにしてください。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>			1日★丼の日★ 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	2日 白飯 厚揚げ煮 大根金平 納豆カップ 味噌汁 435Kcal	3日★憲法記念日★ 白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 うぐいす豆 味噌汁 440Kcal	4日★みどりの日★ 白飯 炒り豆腐 春雨塩炒め 金平れんこん 味噌汁 403Kcal		
昼食				鯖の味噌焼 小松菜ベーコンソテー オクラ大豆和え 味噌汁 484Kcal	チーズ入りハンバーグ 玉ねぎツナソテー もやし水菜サラダ 味噌汁 551Kcal	★赤飯★ たららの香味ソース 薩摩芋そぼろ煮 ほうれん草和え物 味噌汁 516Kcal	メンチカツ 茄子の香風炒め 青梗菜ともやしのサラダ 味噌汁 567Kcal		
夕食				豚丼 フルーツ缶 味噌汁 502Kcal	赤魚の塩焼き 大豆の煮物 菜の花和え物 味噌汁 439Kcal	チキンチャップ じゃが芋和風炒め キャベツサラダ 味噌汁 495Kcal	鯖のカレー煮 玉子と野菜の塩炒め インゲン胡麻和え 味噌汁 481Kcal		

5月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5日★こどもの日★	6日★其の日★	7日	8日	9日	10日★麺の日★	11日
朝食	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 磯のり 味噌汁 425Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 488Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウイナ-野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 458Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとかめのポン酢炒め 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 479Kcal	白飯 肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 425Kcal	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
	白飯 さわらの照り焼き ごぼうのマスタード金平 薩摩芋サラダ 味噌汁 526Kcal	新 白飯 しぐれ煮丼 フルーツ缶 味噌汁 521Kcal	白飯 白身魚フライ 大豆の煮物 南瓜マ和え 味噌汁 573Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 エビしゅうまい もやしと人参のサラダ 味噌汁 535Kcal	白飯 ぶりの照り煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草胡麻和え 味噌汁 514Kcal	白飯 焼きそば フルーツ缶 465Kcal	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
夕食	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ビーフソテー 青梗菜のお浸し 味噌汁 496Kcal	新 白飯 たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 味噌汁 447Kcal	新 白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め 大根炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 519Kcal	新 白飯 たらのきのこバターソテー マカロニウインナーソテー 大根和え 味噌汁 458Kcal	白飯 のり塩ささみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 461Kcal	白飯 あじの山賊焼 南瓜味噌そぼろ インゲン和え物 味噌汁 536Kcal	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 厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 味噌汁 439Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 茶花豆 味噌汁 425Kcal	白飯 オムレツ 南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 味噌汁 410Kcal	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 438Kcal	白飯 たらの煮付け じゃが芋塩炒め 白じゃこ 味噌汁 433Kcal	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 436Kcal
朝食	白飯 豚肉野菜炒め えびしゅうまい 菜の花和え物 味噌汁 567Kcal	イベント 白飯 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 ピーマン塩炒め 抹茶のロールケーキ 味噌汁 513Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき炒め煮 菜の花和え物 味噌汁 527Kcal	白飯 焼き餃子 野菜ときくらげの中華炒め マカロニサラダ 味噌汁 544Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ胡麻和え 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 540Kcal
	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 489Kcal	白飯 豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 536Kcal	白飯 ますの塩焼き ふきのピリ辛炒め ポテトサラダ 味噌汁 527Kcal	白飯 ハンバーグ キャベツハム炒め 小松菜サラダ 味噌汁 487Kcal	白飯 親子丼 フルーツ缶 味噌汁 490Kcal	白飯 ポークチャップ かぶのポトフ 玉葱と人参サラダ 味噌汁 537Kcal	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

5月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日★丼の日★	金曜日	土曜日
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒めもの 昆布豆 味噌汁 412Kcal	白飯 かれのい粕漬け じゃが芋甘煮 しその実昆布 味噌汁 413Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そばろ スパゲティサラダ 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 卵とし キャベツの生姜煮 うずら豆 味噌汁 465Kcal	白飯 炒り豆腐 春雨塩炒め ポテトサラダ 味噌汁 453Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 磯のり 味噌汁 406Kcal
	白飯 さば塩焼き 玉子とし 薩摩芋とレーズンのサラダ 味噌汁 537Kcal	白飯 豚肉照り焼き 金平ごぼう インゲンの和え物 味噌汁 525Kcal	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 大根炒め ブロッコリーエビサラダ 味噌汁 531Kcal	白飯 三色丼 大根和え 味噌汁 491Kcal	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 516Kcal
夕食	白飯 鶏肉の味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 501Kcal	白飯 白身魚フライ かぶのポトフ 玉ねぎサラダ 味噌汁 515Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとわかめのポン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 477Kcal	★ゆかりご飯★ 白飯 たらの香味焼き 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁 482Kcal	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 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 小松菜サラダ 味噌汁 529Kcal
	26日 白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 478Kcal	27日 白飯 目玉焼き風オムレツ ウイパー野菜炒め かに風味サラダ 味噌汁 461Kcal	28日★カレーの日★ 白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのポン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 469Kcal	29日 白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 475Kcal	30日 白飯 肉だんご ひじき炒め煮 桜しぐれ 味噌汁 402Kcal	31日★麺の日★ 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	
朝食	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 478Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウイパー野菜炒め かに風味サラダ 味噌汁 461Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのポン酢炒め 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	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 玉子サラダフライ ミートボールトマト煮 大根サラダ 味噌汁 551Kcal	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 478Kcal	白飯 キーマカレー もやしとツナサラダ コンソメスープ 564Kcal	白飯 ジャンボしゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ 味噌汁 462Kcal	白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 味噌汁 539Kcal	白飯 ナポリタン フルーツ缶 コンソメスープ 538Kcal	
夕食	白飯 中華丼 えびシューマイ 味噌汁 486Kcal	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 たらのきのソース 茄子のケチャップソテー 大根サラダ 味噌汁 425Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 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	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	
							 <small>JFS - B20000688</small>