

献立表 朝食							2024年4月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
<p>健康コントロール食 朝食</p> <p>フレッシュな料理+パパッと出来る！</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)		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： 携帯電話 ●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9：30～16：30)					
	1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6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 473Kcal	厚焼き玉子 白菜白だし煮 マカロニサラダ 476Kcal	厚揚げの中華煮 金平ごぼう 茶花豆 449Kcal	オムレツ 南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 489Kcal	五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め 白じゃこ 440Kcal	たらの煮付け じゃが芋塩炒め 白じゃこ 468Kcal		
7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯		
ハムステーキ 小松菜ごま煮 うぐいす豆 503Kcal	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 443Kcal	角揚の煮物 白菜ザーサイ炒め 昆布豆 470Kcal	かれいの粕漬け じゃが芋甘煮 しその実昆布 448Kcal	かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 504Kcal	厚揚げ煮 玉葱ツナソテー うずら豆 484Kcal	卵とじ キャベツの生姜煮 うぐいす豆 471Kcal		
14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯		
炒り豆腐 春雨塩炒め マカロニサラダ 533Kcal	厚焼き玉子 かぶの煮物 三色豆 499Kcal	豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 松前風高菜 458Kcal	目玉焼き風オムレツ ウィナー野菜炒め ポテトサラダ 504Kcal	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 548Kcal	炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 491Kcal	肉だんご ひじき炒め煮 桜しぐれ 463Kcal		
21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27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 450Kcal	厚焼き玉子 なすのみぞれ和え マカロニサラダ 512Kcal	厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め 茶花豆 482Kcal	オムレツ 南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 432Kcal	五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め 黒豆 485Kcal	たらの煮付け じゃが芋塩炒め 白じゃこ 478Kcal	ハムステーキ 小松菜ごま煮 うぐいす豆 513Kcal		
28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯			 からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。			
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 462Kcal	角揚の煮物 白菜とザーサイの炒め物 昆布豆 474Kcal	かれいの粕漬け じゃが芋甘煮 茎わかめ 449Kcal						

お米は北海道ななつぼしブレンド米を使用しております。 ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。

株式会社フレアサービス

献立表 昼食							2024年4月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
<p>健康コントロール食 昼食</p> <p>フレッシュな料理+パパッと出来る！</p>			<p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル</p> <p>●平日：0120-39-8981 (受付時間：10：00～17:00)</p> <p>.....</p> <p>配食のお問い合わせ先： 携帯電話</p> <p>●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> 			
	1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	6日 白飯		
	<p>たらの粕漬け</p> <p>大根と揚げの味噌炒め インゲン和え物 フルーツ缶 490Kcal</p>	<p>肉野菜炒め</p> <p>えびしゅうまい 菜の花和え物 漬物 543Kcal</p>	<p>照り鶏団子</p> <p>かぶカニあんかけ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 483Kcal</p>	<p>ささみチーズフライ</p> <p>揚げなす煮 おくらサラダ 漬物 536Kcal</p>	<p>ぶりの胡麻煮</p> <p>ひじき炒め煮 菜の花和え物 漬物 552Kcal</p>	<p>焼き餃子</p> <p>白菜ときくらげの中華炒め マカロニサラダ フルーツ缶 572Kcal</p>		
7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	13日 白飯		
<p>たらの照り焼き</p> <p>玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ和え物 漬物 491Kcal</p>	<p>鶏肉のカレー風味焼</p> <p>白菜甘酢炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 599Kcal</p>	<p>さば塩焼き</p> <p>玉子とじ 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 595Kcal</p>	<p>豚肉照り焼き</p> <p>金平ごぼう 白菜和え物 フルーツ缶 573Kcal</p>	<p>さわらの醤油麹焼</p> <p>ひじき大豆煮 カニカマサラダ 漬物 555Kcal</p>	<p>ハムカツ</p> <p>千切大根炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 551Kcal</p>	<p>鶏肉と野菜の塩炒め</p> <p>ひじき大豆煮 大根和え物 フルーツ缶 536Kcal</p>		
14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 ★わかめご飯★	18日 白飯	19日 白飯	20日 白飯		
<p>鶏肉生姜煮</p> <p>卵と野菜塩炒め ほうれん草和え物 漬物 531Kcal</p>	<p>ぶりの味噌煮</p> <p>南瓜いとこ煮 もやし和え物 漬物 535Kcal</p>	<p>玉子サラダフライ</p> <p>ミートボールトマト煮 大根サラダ フルーツ缶 555Kcal</p>	<p>ますの粕漬け</p> <p>薩摩芋ピリ辛炒め 菜の花和え物 漬物 519Kcal</p>	<p>とんかつ</p> <p>じゃが芋和風炒め もやしとツナサラダ 漬物 578Kcal</p>	<p>しゅうまい</p> <p>小松菜ごま煮 南瓜サラダ フルーツ缶 514Kcal</p>	<p>若鶏から揚げ</p> <p>ビーフソテー キャベツナムル 漬物 599Kcal</p>		
21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	27日 白飯		
<p>たらのトマト煮</p> <p>ピーマンとあさりの炒め物 白菜水菜サラダ フルーツ缶 493Kcal</p>	<p>肉野菜炒め(ピリ辛味噌)</p> <p>大根と大豆の煮物 ほうれん草サラダ 漬物 504Kcal</p>	<p>たらの南部焼</p> <p>ジャーマンポテト 小松菜のサラダ 漬物 470Kcal</p>	<p>チキン竜田</p> <p>小松菜の煮物 スパゲティーサラダ フルーツ缶 582Kcal</p>	<p>さばのみりん漬</p> <p>大豆と切干の味噌炒め 菜の花お浸し 漬物 480Kcal</p>	<p>チキンカツ</p> <p>南瓜バター煮 ほうれん草サラダ 漬物 567Kcal</p>	<p>さわらの生姜煮</p> <p>金平ごぼう もやしと水菜のサラダ 漬物 492Kcal</p>		
28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯			 <p>株式会社フレアサービス</p> <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>			
<p>牛肉コロッケ</p> <p>カリフラワー塩麹炒め 青梗菜サラダ 漬物 528Kcal</p>	<p>あじの山賊焼き</p> <p>にらと玉ねぎの炒め物 小松菜のお浸し フルーツ缶 509Kcal</p>	<p>蒸し鶏ネギソース</p> <p>キャベツ炒め煮 青梗菜和え物 漬物 529Kcal</p>						

お米は北海道ななつほしブレンド米を使用しております。 ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。

株式会社フレアサービス

献立表 夕食							2024年4月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
<p>健康コントロール食 夕食</p> <p>フレッシュな料理+パパッと出来る!</p>			<p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル</p> <p>●平日：0120-39-8981</p> <p>(受付時間：10：00～17:00)</p> <p>.....</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>配食のお問い合わせ先： 携帯電話</p> <p>●土・日・祝：080-6095-6947</p> <p>(受付時間：9：30～16：30)</p>					
	1日	2日	3日	4日	5日	6日		
	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 漬物 556Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 漬物 496Kcal	白飯 豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 漬物 605Kcal	白飯 ますの塩焼き ぶきのピリ辛炒め ポテトサラダ 漬物 511Kcal	白飯 ハンバーグ キャベツハム炒め 小松菜サラダ 漬物 529Kcal	白飯 親子煮 大根炒め フルーツ缶 漬物 523Kcal		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日		
白飯 ポークチャップ かぶのポトフ 白菜サラダ フルーツ缶 573Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 漬物 509Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツ和え物 フルーツ缶 543Kcal	白飯 白身魚フライ かぶのポトフ 玉ねぎサラダ 漬物 532Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとわかめのボン酢炒め ほうれん草和え物 漬物 494Kcal	★ゆかりご飯★ 赤魚の照り焼き 卵の花 マカロニサラダ 漬物 506Kcal	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 フルーツ缶 551Kcal		
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日		
白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 ブロッコリーサラダ 漬物 504Kcal	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 漬物 514Kcal	白飯 えびしゅうまい 白菜と揚げ炒め もやしの和え物 梅ザーサイ 536Kcal	白飯 グリルチキンステーキ 大根のポトフ 青梗菜サラダ 漬物 528Kcal	白飯 たらきのこソース 茄子のケチャップソテー 白菜サラダ 漬物 458Kcal	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 漬物 548Kcal	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 漬物 488Kcal		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日		
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 漬物 577Kcal	白飯 和風麻婆豆腐 エビしゅうまい 菜の花和え物 フルーツ缶 539Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 青梗菜と揚げの煮物 もやしサラダ 漬物 566Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき炒め煮 大根サラダ 漬物 537Kcal	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 漬物 591Kcal	★わかめご飯★ あじの粕漬 青梗菜の炒め物 白菜和え物 フルーツ缶 528Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 白菜と人参のハム炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 533Kcal		
28日	29日	30日			 <p>株式会社フレアサービス</p> <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>			
白飯 ごぼう天煮 南瓜の煮付け カニカマサラダ フルーツ缶 572Kcal	白飯 鶏肉味噌煮 野菜炒め 大根サラダ 漬物 565Kcal	白飯 白身魚フライ もやしの塩炒め 薩摩芋サラダ 漬物 583Kcal						

お米は北海道ななつほしブレンド米を使用しております。 ※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。

株式会社フレアサービス