

6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 style="text-align: center;">フレッパシニア</p> <p style="text-align: center;">フレッシュな料理+パパッと出来る！</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。		1日 白飯 厚焼き玉子 なすのみぞれ和え 白じゃこ 味噌汁 448Kcal
					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)		肉野菜炒め(ピリ辛味噌) かぶと大豆の煮物 ほうれん草サラダ  味噌汁 522Kcal
					※エネルギーは ごはん150gとおかずの数値です		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
昼食	  <p style="text-align: center;">からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>						
夕食							
	2日	3日★丼の日★	4日	5日	6日★カレーの日★	7日	8日★麺の日★
朝食	白飯 厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め 茶花豆 味噌汁 458Kcal	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 かぶと人参の塩炒め たいみそ 味噌汁 413Kcal	白飯 たららの煮付け じゃが芋塩炒め しその実昆布 味噌汁 424Kcal	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 ス克蘭ブルエッグ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 435Kcal	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 昆布豆 味噌汁 418Kcal
昼食	白飯 たららの南部焼 ジャーマンポテト 小松菜のサラダ  味噌汁 491Kcal	白飯 そぼろ丼 スパゲティーサラダ  味噌汁 551Kcal	白飯 さばのみりん漬 大豆と切干の炒め物 菜の花和え物  味噌汁 494Kcal	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	白飯 牛肉コロッケ カリフラワー塩麴炒め 青梗菜サラダ  味噌汁 507Kcal	肉うどん(揚げ入) 小松菜のお浸し  523Kcal
夕食	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 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ  味噌汁 488Kcal	白飯 鶏肉のケチャップ焼き キャベツコンソメ煮 フロccoliリーサラダ  味噌汁 543Kcal	★わかめご飯★ 白飯 あじの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物  味噌汁 469Kcal	白飯 ポークカレー フロccoliリーサラダ  コンソメスープ 548Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜の煮付け カニカマサラダ  味噌汁 490Kcal	白飯 鶏肉味噌煮 野菜炒め 大根サラダ  すまし汁 504Kcal

6月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	9日	10日★苺の日★	11日	12日	13日	14日	15日★苺の日★
朝食	白飯 かれいの粕漬け じゃが芋甘煮 萋わかめ 味噌汁 405Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティーサラダ 味噌汁 444Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 桜しぐれ 味噌汁 428Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 うぐいす豆 味噌汁 440Kcal	白飯 炒り豆腐 春雨塩炒め 金平れんこん 味噌汁 403Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 味噌汁 420Kcal	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 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え物 味噌汁 481Kcal	白飯 鯖の味噌焼 小松菜和風ソテー オクラ大豆和え 味噌汁 449Kcal	白飯 チーズ入りハンバーグ 玉ねぎツナソテー 菜の花サラダ コンソメスープ 578Kcal	白飯 たらの香味ソース 薩摩芋そぼろ煮 ほうれん草和え物 味噌汁 502Kcal	白飯 メンチカツ 茄子の香風炒め 青梗菜ともやしサラダ 味噌汁 567Kcal	白飯 さわらの照り焼き ごぼうのマスタード金平 南瓜サラダ 味噌汁 509Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 522Kcal
夕食	白飯 白身魚フライ もやしの塩炒め 薩摩芋が 味噌汁 566Kcal	白飯 豚かば焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 567Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやし和え物 味噌汁 439Kcal	白飯 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	白飯 鯖のカレー煮 玉子と野菜の塩炒め インゲン和え物 味噌汁 481Kcal	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	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 446Kcal
	白飯 16日★父の日★ 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 448Kcal	白飯 17日 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカマのボン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 466Kcal	白飯 18日 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 472Kcal	白飯 19日★苺の日★ 肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 425Kcal	白飯 20日 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 452Kcal	白飯 21日 厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 味噌汁 408Kcal	白飯 22日★麺の日★ 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 茶花豆 味噌汁 425Kcal
朝食	白飯 とんかつ 大豆の煮物 もやしサラダ 味噌汁 549Kcal	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 516Kcal	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 たぬき丼 フルーツ缶 味噌汁 513Kcal	白飯 白身フライ かぶと揚げの味噌煮 インゲン和え物 味噌汁 541Kcal	白飯 豚肉野菜炒め えびしゅうまい ほうれん草和え物 味噌汁 615Kcal	白飯 醤油ラーメン ブロッコリーサラダ 488Kcal
	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め かぶの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 469Kcal	白飯 たらのきのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 味噌汁 470Kcal	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 480Kcal	白飯 あじの山賊焼 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 味噌汁 519Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き 卵の花 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 516Kcal	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 豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 538Kcal

イベント ★ゆかりご飯★

6月	日曜日 23日	月曜日 24日	火曜日 25日★丼の日★	水曜日 26日	木曜日 27日★カレーの日★	金曜日 28日	土曜日 29日
朝食	白飯 オムレツ 南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 味噌汁 434Kcal	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 428Kcal	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	白飯 角揚の煮物 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
昼食	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶ和え 味噌汁 558Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき大豆煮 菜の花和え物 味噌汁 547Kcal	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 552Kcal	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 インゲン和え物 味噌汁 525Kcal
夕食	白飯 ますの塩焼き ふきのピリ辛炒め スパゲティサラダ 味噌汁 470Kcal	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 485Kcal	白飯 親子丼 フルーツ缶 味噌汁 468Kcal	白飯 ポークチャップ ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ 味噌汁 534Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 味噌汁 474Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 507Kcal	白飯 白身魚フライ かぶのポトフ 玉ねぎサラダ 味噌汁 513Kcal
朝食	30日 白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 444Kcal	<p>6月になりましたね。 本州では梅雨のシーズンの到来です。 北海道には雨が多い時期を「蝦夷梅雨」と呼ぶこともあるようです。</p> <p>気温の変化と共に、過ごしやすい日も増えてきます。 日光に当たることで食事からの栄養を体が吸収しやすくなります。 手のひらなど室内でも日光浴が出来るので15分～30分を目安に是非試してみてください。</p> 					
昼食	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 505Kcal						
夕食	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 513Kcal						