

献立表 朝食							
2024年5月		日曜日		月曜日		火曜日	
<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) 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。			
1日		2日		3日		4日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
かに玉		厚揚げ煮		卵とじ		炒り豆腐	
南瓜味噌そぼろ スパゲティーサラダ 500Kcal		大根金平 白じゃこ 460Kcal		大根と揚げの炒め煮 うぐいす豆 469Kcal		春雨塩炒め 金平れんこん 480Kcal	
5日		6日		7日		8日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
厚焼き玉子		豆腐ハンバーグ		目玉焼き風オムレツ		白身魚と豆腐のしんじょう	
かぶのそぼろ煮 金時豆 475Kcal		竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 519Kcal		ウイナー野菜炒め ポテトサラダ 490Kcal		キャベツとわかめのポン酢炒め 鮭ふりかけ 455Kcal	
12日		13日		14日		15日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
厚焼き玉子		厚揚げの中華煮		オムレツ		五目巾着煮	
キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 490Kcal		金平ごぼう 茶花豆 455Kcal		南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 500Kcal		かぶと人参の味噌炒め 一口チーズ 436Kcal	
19日		20日		21日		22日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
角揚げの煮物		かれいの粕漬け		かに玉		厚揚げ煮	
ザーサイの炒めもの 昆布豆 478Kcal		じゃが芋甘煮 しその実昆布 466Kcal		南瓜味噌そぼろ スパゲティーサラダ 479Kcal		玉葱ツナソテー うぐいす豆 479Kcal	
26日		27日		28日		29日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
豆腐ハンバーグ		目玉焼き風オムレツ		白身魚と豆腐のしんじょう		炒り卵	
竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 522Kcal		ウイナー野菜炒め かに風味サラダ 510Kcal		キャベツとわかめのポン酢炒め 鮭ふりかけ 472Kcal		ピーマン塩炒め スパゲティーサラダ 485Kcal	
30日		31日		31日		31日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
肉だんご		炒り豆腐		焼き豆腐肉味噌あん		焼き豆腐肉味噌あん	
ひじき炒め煮 桜しぐれ 463Kcal		春雨塩炒め ポテトサラダ 478Kcal		もやしと玉ねぎの中華炒め ゆかりふりかけ 453Kcal		もやしと玉ねぎの中華炒め ゆかりふりかけ 453Kcal	
 JFS B2000088							
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5月		日曜日		月曜日		火曜日	
<p>健康コントロール食 昼食</p> <p>フレッシュな料理+パバット出来る！</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) 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。		
			 からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。		3日★憲法記念日★ ★赤飯★		4日★みどりの日★ 白飯
1日 白飯 鯖の味噌焼 小松菜ベーコンソテー オクラ大豆和え 漬物 512Kcal		2日 白飯 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 漬物 576Kcal		3日 白飯 たららの香味ソース 薩摩芋そぼろ煮 ほうれん草和え物 漬物 511Kcal		4日 白飯 メンチカツ 茄子の香風炒め 青梗菜ともやしのサラダ 漬物 582Kcal	
5日★こどもの日★ 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 漬物 598Kcal		6日 白飯 しぐれ煮 なす煮浸し キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 550Kcal		7日 白飯 白身魚フライ 大豆の煮物 南瓜マヨ和え 漬物 644Kcal		8日 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 漬物 548Kcal	
9日 白飯 ぶりの照り煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草胡麻和え 漬物 572Kcal		10日 白飯 五目巾着煮 春雨塩炒め かぶ和え フルーツ缶 510Kcal		11日 白飯 たららの粕漬 大根と揚げのみそ炒め インゲンとえ フルーツ缶 484Kcal		12日 白飯 豚肉野菜炒め えびしゅうまい 菜の花和え物 漬物 556Kcal	
13日 白飯 照り鶏団子 かぶカニあんかけ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 478Kcal		14日★母の日★ 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 フルーツ缶 545Kcal		15日 白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき炒め煮 菜の花和え物 漬物 547Kcal		16日 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 フルーツ缶 577Kcal	
17日 白飯 たららの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ胡麻和え 青かっぱ漬 488Kcal		18日 白飯 鶏肉のカレー風味焼 野菜甘酢炒め ブロッコリーサラダ 漬物 602Kcal		19日 白飯 さば塩焼き 玉子とじ 薩摩芋とレーズンのサラダ 漬物 531Kcal		20日 白飯 豚肉照り焼き 金平ごぼう インゲンの和え物 フルーツ缶 574Kcal	
21日 白飯 さわらの醤油麹焼 ひじき大豆煮 カニカマサラダ 漬物 550Kcal		22日 白飯 ハムカツ 大根炒め ブロッコリーエビサラダ フルーツ缶 551Kcal		23日 白飯 チキン竜田 小松菜の煮物 スパゲティサラダ フルーツ缶 580Kcal		24日 白飯 鶏肉生姜煮 卵と野菜塩炒め ほうれん草和え物 漬物 527Kcal	
25日 白飯 ぶりの味噌煮 南瓜いとこ煮 もやしの和え物 漬物 533Kcal		26日 白飯 玉子サラダフライ ミートポルトマト煮 大根サラダ フルーツ缶 555Kcal		27日 白飯 照り鶏団子 ピーマンと豚肉の炒め物 もやしとツナサラダ 漬物 534Kcal		28日 白飯 ジャンボしゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ フルーツ缶 504Kcal	
29日 白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 漬物 606Kcal		30日 白飯 たららのトマト煮 ピーマンあさりの炒め物 白菜サラダ フルーツ缶 493Kcal		31日  		株式会社フレアサービス	

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。

献立表 夕食							
2024年5月		日曜日		月曜日		火曜日	
<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> 				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。	
				 からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。			
				1日	2日	3日	4日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
豚丼風	赤魚の塩焼き	チキンチャップ	鯖のカレー煮	あぶり焼きチキンステーキ	たらの胡麻煮		
大根あんかけ煮 青梗菜サラダ フルーツ缶 573Kcal	大豆の煮物 菜の花和え物 漬物 524Kcal	じゃが芋和風炒め キャベツサラダ 漬物 533Kcal	玉子と野菜の塩炒め インゲン胡麻和え 漬物 496Kcal	ビーフソテー 青梗菜のお浸し 漬物 530Kcal	薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 漬物 496Kcal		
7日	8日	9日	10日	11日	12日		
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め	たらのきのこバターソテー	のり塩ささみ揚げ	あじの山賊焼	鶏肉生姜焼き	さばの味噌煮		
大根炒め カリフラワーサラダ フルーツ缶 511Kcal	マカロニウインナーソテー 大根和え 漬物 521Kcal	玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 漬物 468Kcal	南瓜味噌そぼろ インゲン和え物 漬物 587Kcal	キャベツ炒め煮 玉葱とコーンのサラダ 漬物 557Kcal	じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 漬物 504Kcal		
13日	14日	15日	16日	17日	18日		
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
豚肉の塩麹焼	ますの塩焼き	ハンバーグ	親子煮	ポークチャップ	あじの醤油麹焼き		
切干大根 青梗菜和え物 漬物 608Kcal	ふきのピリ辛炒め ポテトサラダ 漬物 511Kcal	キャベツハム炒め 小松菜サラダ 漬物 558Kcal	大根炒め フルーツ缶 漬物 506Kcal	かぶのポトフ 玉葱と人参サラダ フルーツ缶 574Kcal	なす煮浸し 青梗菜お浸し 漬物 493Kcal		
19日	20日	21日	22日	23日	24日		
白飯	白飯	白飯	★ゆかりご飯★	白飯	白飯		
鶏肉の味噌煮	白身魚フライ	肉豆腐	たらの香味焼き	トマト煮込みハンバーグ	ホタテカツ		
ひじき炒め煮 キャベツ和え物 フルーツ缶 521Kcal	かぶのポトフ 玉ねぎサラダ 漬物 532Kcal	キャベツとわかめのポン酢炒め ほうれん草和え物 漬物 525Kcal	卵の花 マカロニサラダ 漬物 488Kcal	野菜のコンソメ炒め 青梗菜の和え物 フルーツ缶 543Kcal	南瓜バター煮 ブロッコリーサラダ 漬物 531Kcal		
25日	26日	27日	28日	29日	30日		
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
あぶり焼きチキンステーキ	グリルチキンステーキ	たらのきのこソース	あぶり焼きチキンステーキ	さばの西京焼き	醤油ごま風味ハンバーグ		
ごぼうの味噌炒め オクラ大豆和え 漬物 548Kcal	茄子のケチャップソテー 大根サラダ 漬物 487Kcal	大根炒め 青梗菜サラダ 漬物 542Kcal	ごぼうの味噌炒め オクラ大豆和え 漬物 548Kcal	ブロッコリーの塩麹炒め もやしサラダ 漬物 500Kcal	大根炒め インゲンひじきサラダ 漬物 577Kcal		
26日	27日	28日	29日	30日	31日		
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
焼き餃子	グリルチキンステーキ	たらのきのこソース	あぶり焼きチキンステーキ	さばの西京焼き	醤油ごま風味ハンバーグ		
ふきと揚げ炒め もやしの和え物 梅ザーサイ 546Kcal	大根のポトフ 青梗菜サラダ 漬物 542Kcal	大根炒め 青梗菜サラダ 漬物 542Kcal	ごぼうの味噌炒め オクラ大豆和え 漬物 548Kcal	ブロッコリーの塩麹炒め もやしサラダ 漬物 500Kcal	大根炒め インゲンひじきサラダ 漬物 577Kcal		

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

