

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	
9日		10日		11日		12日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
炒り卵		肉だんご		焼き豆腐肉味噌あん		もやしと玉ねぎの中華炒め 三色豆 526Kcal	
ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 497Kcal		大豆の煮物 桜しぐれ 475Kcal					
13日		14日		15日		16日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
厚揚げの中華煮		オムレツ		五目巾着煮		たらんの煮付け	
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		じゃが芋塩炒め 白じゃこ 486Kcal	
17日		18日		19日		20日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
ハムステーキ		スクランブルエッグ		角揚げの煮物		かれいの粕漬け	
小松菜ごま煮 うぐいす豆 503Kcal		大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 458Kcal		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	
21日		22日		23日		24日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
卵とじ		厚揚げ煮		炒り豆腐		厚焼き玉子	
キャベツの生姜煮 うずら豆 469Kcal		玉葱ツナソテー うぐいす豆 479Kcal		春雨塩炒め ポテトサラダ 478Kcal		かぶの煮物 昆布豆 489Kcal	
25日		26日		27日		28日	
白飯		白飯		白飯		白飯	
炒り豆腐		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	
もやしと玉ねぎの中華炒め ゆかりふりかけ 453Kcal		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	
29日		30日		31日			
白飯		白飯		白飯			
炒り卵		肉だんご		焼き豆腐肉味噌あん			
ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 485Kcal		ひじき炒め煮 桜しぐれ 463Kcal		もやしと玉ねぎの中華炒め ゆかりふりかけ 453Kcal			

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	
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。	
				 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。		3日★憲法記念日★ ★赤飯★	
1日 白飯		2日 白飯		3日★憲法記念日★ ★赤飯★		4日★みどりの日★ 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		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		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		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		6日 白飯		7日 白飯		8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		新 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		白身魚フライ 大豆の煮物 南瓜マヨ和え 漬物 644Kcal		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	
12日 白飯		13日 白飯		14日★母の日★ 白飯		15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		イベント 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		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		ぶりの胡麻煮 ひじき炒め煮 菜の花和え物 漬物 547Kcal	
19日 白飯		20日 白飯		21日 白飯		22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		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		さわらの醤油麹焼 ひじき大豆煮 カニカマサラダ 漬物 550Kcal		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	
26日 白飯		27日 白飯		28日 白飯		29日 白飯	
玉子サラダフライ ミートポークトマト煮 大根サラダ フルーツ缶 555Kcal		★わかめご飯★ ますの粕漬け 薩摩芋ピリ辛炒め 菜の花和え物 漬物 497Kcal		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		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	
30日 白飯		31日 白飯		31日 白飯		 JFS 82000688 	
23日 白飯		24日 白飯		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		27日 白飯		28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	
29日 白飯		30日 白飯		31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	

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 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				
豚丼風 大根あんかけ煮 青梗菜サラダ フルーツ缶 573Kcal	赤魚の塩焼き 大豆の煮物 菜の花和え物 漬物 524Kcal	チキンチャップ じゃが芋和風炒め キャベツサラダ 漬物 533Kcal	鯖のカレー煮 玉子と野菜の塩炒め インゲン胡麻和え 漬物 496Kcal				
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
白飯	白飯	新 白飯	新 白飯	白飯	白飯	白飯	
あぶり焼きチキンステーキ ビーフンソテー 青梗菜のお浸し 漬物 530Kcal	たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 漬物 496Kcal	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 フルーツ缶 511Kcal	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 漬物 521Kcal	のり塩ささみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 漬物 468Kcal	あじの山賊焼 南瓜味噌そぼろ インゲン和え物 漬物 587Kcal	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 557Kcal	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 漬物 504Kcal	豚肉の塩麴焼 切干大根 青梗菜和え物 漬物 608Kcal	ますの塩焼き ふきのピリ辛炒め ポテトサラダ 漬物 511Kcal	ハンバーグ キャベツハム炒め 小松菜サラダ 漬物 558Kcal	親子煮 大根炒め フルーツ缶 漬物 506Kcal	ポークチャップ かぶのポトフ 玉葱と人参サラダ フルーツ缶 574Kcal	あじの醤油麹焼き 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	25日	
白飯	白飯	白飯	★ゆかりご飯★	白飯	白飯	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 521Kcal	白身魚フライ かぶのポトフ 玉ねぎサラダ 漬物 532Kcal	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 漬物 525Kcal	たらの香味焼き 卵の花 マカロニサラダ 漬物 488Kcal	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 543Kcal	ホタテカツ 南瓜バター煮 ブロッコリーサラダ 漬物 531Kcal	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 漬物 534Kcal	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	 JFS B2000088	
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
焼き餃子 ふきと揚げ炒め もやしの和え物 梅ザーサイ 546Kcal	グリルチキンステーキ 大根のポトフ 青梗菜サラダ 漬物 542Kcal	たらのきのこソース 茄子のケチャップソテー 大根サラダ 漬物 487Kcal	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 漬物 548Kcal	さばの西京焼き ブロッコリーの塩麴炒め もやしサラダ 漬物 500Kcal	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		

お米は北海道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