



	日	月	火	水	木	金	土
	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
	★5月になりました★ 5月5日はこどもの日です。端午の節句(たんごのせっく)は、よもぎなどの薬草を摘んで邪気をはらう信仰があります。それにちなんでフレアサービスでは7日に「笹団子」を提供する予定です。お楽しみに!			白飯 ハンバーグ ステーキソース 野菜の塩麴炒め 漬物 味噌汁 700Kcal	★麺の日★ 山菜かきあげそば にらの卵とし 漬物 610Kcal	白飯 白身魚の塩から揚げ ジャーマンポテト サラダ フルーツ 味噌汁 660Kcal	白飯 肉団子の甘酢あんかけ 春巻き 漬物 味噌汁 703Kcal
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
		白飯 焼き餃子 もやしとニラの中華炒め 漬物 味噌汁 615Kcal	白飯 豚の生姜焼き 卵の花 スパゲティサラダ 笹団子 味噌汁 	白飯 豚肉のガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁 690Kcal	白飯 白身フライ&ハムカツ さつま芋鶏肉炒め 漬物 味噌汁 720Kcal	★麺の日★ 担担麺 キャベツカニカマサラダ 漬物 670Kcal	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の玉子炒め 大根水菜サラダ 味噌汁 650Kcal
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
		白飯 鯖のから揚げ 里芋の煮転がし 小松菜の梅和え フルーツ 味噌汁 640Kcal	白飯 チンジャオロース 春巻き もやし水菜サラダ 味噌汁 620Kcal	白飯 豚バラ大根 白菜のお浸し 漬物 味噌汁 710Kcal	★麺の日★ たぬきうどん 牛肉コロッケ 漬物 600Kcal	白飯 フレア特製 金賞からあげ 漬物 味噌汁 820Kcal	★わかめごはん★ 豚肉の蒲焼き 南瓜の煮付け おくらお浸し フルーツ 味噌汁 660Kcal
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		白飯 照り焼きチキン 野菜炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁 670Kcal	★カレーの日★ ポークカレーライス サラダ フルーツ スープ 690Kcal	白飯 とんかつ 茄子田楽 漬物 味噌汁 680Kcal	白飯 チキンのトマト煮込み ポテトベーコンソテー 大根サラダ フルーツ 味噌汁 670Kcal	白飯 豚肉と木耳の玉子炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁 775Kcal	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き カラーピーマンの煮浸し インゲン和え 漬物 味噌汁 660Kcal
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
		★麺の日★ ナポリタン スパゲティ フルーツ スープ 640Kcal	白飯 厚焼き玉子と 鶏つくねの照焼 金平ごぼう 白菜のポン酢和え 味噌汁 680Kcal	白飯 メンチカツ 麻婆茄子 漬物 味噌汁 700Kcal	★パンの日★ 3種のパン ハムステーキ サラダ フルーツ スープ 600Kcal	★丼の日★ 焼き烏丼 大根サラダ 漬物 味噌汁 680Kcal	

※仕入れ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。

※エネルギーはごはん200g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。



 株式会社フレアサービス  
からだいたい・かそく想いの食事で、毎日を健康に。

**【連絡先】**  
**食数に関して旭川工場:0120-20-8981**  
**山鼻工場代表番号 :011-511-8981**  
 ※山鼻工場は水曜・日曜定休日です。  
 水曜日においては旭川工場へご連絡ください。  
 日曜日においては営業担当までご連絡ください。