

献立表 朝食							2024年6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) 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 厚焼き玉子 なすのみぞれ和え 白じゃこ 486Kcal			
				2日	3日	4日	5日	6日	7日
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め 茶花豆 476Kcal	オムレツ 南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 428Kcal	五目巾着煮 かぶと人参の塩炒め たいみそ 466Kcal	たらの煮付け じゃが芋塩炒め しその実昆布 469Kcal	ハムステーキ 小松菜ごま煮 うぐいす豆 513Kcal	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 469Kcal	角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 昆布豆 470Kcal			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日			
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
かれいの粕漬け じゃが芋甘煮 荳わかめ 449Kcal	かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティーサラダ 489Kcal	厚揚げ煮 金平ごぼう 桜しぐれ 507Kcal	卵とじ 大根と揚げの炒め煮 うぐいす豆 469Kcal	炒り豆腐 春雨塩炒め 金平れんこん 425Kcal	厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 459Kcal	豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 533Kcal			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日			
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
目玉焼き風オムレツ ウイナー野菜炒め ポテトサラダ 490Kcal	白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのポン酢炒め 鮭ふりかけ 493Kcal	炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティーサラダ 492Kcal	肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 475Kcal	焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め 三色豆 466Kcal	厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 457Kcal	厚揚げの中華煮 金平ごぼう 茶花豆 455Kcal			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日			
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯		
オムレツ 南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 476Kcal	五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め 一口チーズ 432Kcal	たらの煮付け じゃが芋塩炒め 白じゃこ 468Kcal	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 458Kcal	角揚げの煮物 ザーサイ炒め 昆布豆 466Kcal	かれいの粕漬け じゃが芋甘煮 しその実昆布 446Kcal			
30日	   <p>からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</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>								
白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティーサラダ 505Kcal									
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		

献立表 昼食							2024年6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)		土曜日	1日		
				白飯	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	漬物
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日			
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯			
たらの南部焼	チキン竜田	さばのみりん漬	チキンカツ	さわらの生姜煮	牛肉コロッケ	あじの山賊焼き			
ジャマポト	小松菜の煮物	大豆と切干の炒め物	南瓜バター煮	金平ごぼう	カリフラワー塩麹炒め	にらと玉ねぎの炒め物			
小松菜のサラダ	スパゲティーサラダ	菜の花和え物	ほうれん草サラダ	もやしと水菜のサラダ	青梗菜サラダ	小松菜のお浸し			
漬物	フルーツ缶	漬物	漬物	漬物	漬物	フルーツ缶			
497Kcal	575Kcal	513Kcal	567Kcal	492Kcal	529Kcal	503Kcal			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日			
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯			
蒸し鶏ネギソース	鯖の味噌焼	チーズ入りハンバーグ	たらの香味ソース	メンチカツ	さわらの照り焼き	ネギ塩鶏炒め			
キャベツ炒め煮	小松菜和風ソテー	玉ねぎツナソテー	薩摩芋そぼろ煮	茄子の香風炒め	ごぼうのマスタード金平	なす煮浸し			
青梗菜和え物	オクラ大豆和え	菜の花サラダ	ほうれん草和え物	青梗菜ともやしのサラダ	南瓜サラダ	キャベツと水菜のサラダ			
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	フルーツ缶			
519Kcal	487Kcal	579Kcal	550Kcal	591Kcal	591Kcal	502Kcal			
16日★父の日★	17日	18日	19日	20日	21日	22日			
★ゆかりご飯★	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯			
とんかつ	鶏肉おろし煮	ぶりの照り煮	たぬきとじ	白身フライ	豚肉野菜炒め	照り鶏団子			
大豆の煮物	エビしゅうまい	茄子の黒酢炒め	かぶの煮物	かぶと揚げの味噌煮	えびしゅうまい	かぶカニあんかけ			
もやしサラダ	もやしと人参のサラダ	ほうれん草胡麻和え	小松菜の和え物	インゲンとえ物	ほうれん草和え物	プロッコリーサラダ			
漬物	漬物	漬物	漬物	フルーツ缶	漬物	フルーツ缶			
570Kcal	553Kcal	563Kcal	523Kcal	573Kcal	607Kcal	483Kcal			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日			
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯			
ささみチーズフライ	ぶりの胡麻煮	焼き餃子	たらの照り焼き	鶏肉のカレー風味焼	さば塩焼き	豚肉照り焼き			
揚げなす煮	ひじき大豆煮	野菜ときくらげの中草炒め	玉葱と鶏肉の炒め煮	野菜甘酢炒め	玉子とじ	金平ごぼう			
かぶ和え	菜の花和え物	マカロニサラダ	キャベツ胡麻和え	プロッコリーサラダ	薩摩芋とレーズンのサラダ	インゲンとえ物			
漬物	漬物	漬物	漬物	フルーツ缶	漬物	フルーツ缶			
552Kcal	555Kcal	590Kcal	484Kcal	610Kcal	616Kcal	572Kcal			
30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									
523Kcal									
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6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>				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)		1日 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 527Kcal	
				2日	3日	4日	5日
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 568Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 漬物 539Kcal	白飯 鶏肉の「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 555Kcal	白飯 ★わかめご飯★ あじの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 フルーツ缶 503Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 菜の花と人参のハム炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 530Kcal	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 568Kcal	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
白飯 白身魚フライ もやしの塩炒め 薩摩芋が 漬物 558Kcal	白飯 豚肉野菜炒め 大根あんかけ煮 青梗菜中華サラダ フルーツ缶 554Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやし和え物 漬物 504Kcal	白飯 チキンチャップ じゃが芋和風炒め キャベツサラダ 漬物 537Kcal	白飯 鯖のカレー煮 玉子と野菜の塩炒め インゲンと和え物 漬物 522Kcal	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 漬物 536Kcal	白飯 たらひの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 漬物 463Kcal	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
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 フルーツ缶 478Kcal	白飯 たらひのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 漬物 492Kcal	白飯 のり塩さしみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 漬物 507Kcal	白飯 あじの山賊焼 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 漬物 556Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き 卵の花 玉葱とコーンのサラダ 漬物 525Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 漬物 502Kcal	白飯 豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 漬物 604Kcal	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
白飯 ますの塩焼き ぶきのピリ辛炒め スパゲティサラダ フルーツ缶 510Kcal	白飯 ハンバーグ キャベツハム炒め 小松菜サラダ 漬物 524Kcal	白飯 親子煮 大根炒め フルーツ缶 漬物 499Kcal	白飯 ポークチャップ ビーマン竹輪炒め 玉葱サラダ フルーツ缶 563Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 漬物 483Kcal	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 536Kcal	白飯 白身魚フライ かぶのポトフ 玉ねぎサラダ 漬物 518Kcal	
30日	   <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</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>					白飯 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 497Kcal	
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