

フレッパシニア
フレッシュな料理+パパッと出来る！

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。

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)

※エネルギーは
ごはん150gとおかずの数値です

8月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食					1日★麺の日★ 白飯	2日 白飯	3日 白飯
					厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 433Kcal	オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 420Kcal	五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め 納豆カップ 味噌汁 431Kcal
					【冷】梅おろしうどん 南瓜サラダ 456Kcal	ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶ和え 味噌汁 551Kcal	ぶりの胡麻煮 ひじき大豆煮 ほうれん草和え物 味噌汁 538Kcal
昼食	<p>8月に入り夏も本番になりました。 ここ数年は北海道も夏日で暑さが続く日も多くなりました。 室内にいてもこまめに水分補給をして、熱中症予防しましょう！</p>				豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 532Kcal	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	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 486Kcal
					<p>お盆までの期間は夏メニューの提供で冷たい麺類を提供予定となります。 さっぱりとお召し上がりいただけるように大根おろしや生姜を使用した献立も提供予定です。</p>		
夕食							

8月	日曜日 4日★苺の日★	月曜日 5日	火曜日 6日★カレーの日★	水曜日 7日	木曜日 8日	金曜日 9日	土曜日 10日
朝食	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 煮豆 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 角揚げの煮物 ザーサイ炒め 昆布豆 味噌汁 411Kcal	白飯 豆腐焼き じゃが芋甘煮 しその実昆布 味噌汁 433Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 444Kcal	白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー 納豆カップ 味噌汁 424Kcal
	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 ほきの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 448Kcal	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 玉子とじ 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 526Kcal	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 502Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 526Kcal
夕食	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 468Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 508Kcal	白飯 白身魚フライ かぶのポトフ 玉ねぎサラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとカメのボン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 513Kcal	★ゆかりご飯★ たらの香味焼き 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁 478Kcal
	11日★苺の日★ 白飯 卵とじ キャベツの生姜煮 煮豆 味噌汁 457Kcal	12日 白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め ポテトサラダ 味噌汁 460Kcal	13日 白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 青じそ大根 味噌汁 401Kcal	14日★苺の日★ 白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 松前風高菜 味噌汁 419Kcal	15日★お盆★ 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 味噌汁 441Kcal	16日★カレーの日★ 白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカメのボン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 467Kcal	17日 白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 480Kcal
朝食	白飯 三色丼 大根和え物 味噌汁 489Kcal	白飯 鶏肉生姜煮 卵と野菜塩炒め ほうれん草和え物 味噌汁 495Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 南瓜の煮つけ もやし和えもの すまし汁 523Kcal	白飯 玉子サラダフライ ミートボールトマト煮 大根サラダ 味噌汁 550Kcal	白飯 ますの粕漬け 金平ごぼう 青梗菜の山かけ そうめん汁 492Kcal	白飯 キーマカレー もやしとツナサラダ コンソメスープ 553Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ 味噌汁 462Kcal
	白飯 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 味噌汁 509Kcal	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 516Kcal	白飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 大豆と切干の味噌炒め 小松菜和え 味噌汁 585Kcal	白飯 中華丼 エビシューマイ 味噌汁 491Kcal	白飯 グリルチキンステーキ カリフラワー塩炒め ほうれん草サラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 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 味噌汁 428Kcal	白飯 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 味噌汁 512Kcal

8月	日曜日 18日	月曜日 19日★麺の日★	火曜日 20日	水曜日 21日	木曜日 22日★丼の日★	金曜日 23日	土曜日 24日
朝食	白飯 肉だんご ひじき大豆煮 桜しくれ 味噌汁 407Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 423Kcal	白飯 厚焼き玉子 なすのみぞれ和え 白じゃこ 味噌汁 441Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め 煮豆 味噌汁 454Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 391Kcal	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 425Kcal
	白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 味噌汁 545Kcal	白飯 ナポリタン フルーツ缶 コンソメスープ 538Kcal	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 味噌汁 522Kcal	白飯 たららの南部焼 ジャマポト 小松菜のサラダ 味噌汁 510Kcal	白飯 そぼろ丼 スパゲティーサラダ 味噌汁 559Kcal	白飯 さばのみりん漬 大豆と切干の炒め物 おくらお浸し 味噌汁 475Kcal	白飯 チキンカツ 南瓜のバター煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 551Kcal
夕食	白飯 さばの西京焼き ブロッコリーの塩麹炒め もやしサラダ 味噌汁 511Kcal	白飯 醤油ごま風味ハンバーグ かぶの味噌炒め インゲンひじきサラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 和風麻婆豆腐 エビしゅうまい カリフラワー和え物 味噌汁 497Kcal	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 496Kcal	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 ブロッコリーサラダ 味噌汁 521Kcal	★わかめご飯★ あじの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 469Kcal
	25日★カレーの日★ 白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 463Kcal	26日 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 434Kcal	27日★丼の日★ 白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 昆布豆 味噌汁 416Kcal	28日 白飯 たららの粕漬け じゃが芋甘煮 白じゃこ 味噌汁 411Kcal	29日★丼の日★ 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	30日 白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁 433Kcal	31日 白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 440Kcal
朝食	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 カリフラワー塩麹炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 529Kcal	白飯 ロコモコ丼 ポテトサラダ 味噌汁 524Kcal	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 477Kcal	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 鶏つくね照り焼き 玉ねぎツナソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 559Kcal	白飯 たららの竜田香味ソース 薩摩芋そぼろ煮 ほうれん草和え物 味噌汁 520Kcal
	白飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 559Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜の煮付け カニカマサラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 鶏肉味噌煮 野菜炒め 大根サラダ すまし汁 504Kcal	白飯 白身魚フライ もやしの塩炒め 薩摩芋サラダ 味噌汁 567Kcal	白飯 豚かば焼丼 フルーツ缶 味噌汁 567Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 464Kcal	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 496Kcal