

7月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	<p style="text-align: center;">フレッパシニア</p> <p style="text-align: center;">フレッシュな料理+パパッと出来る！</p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>★7月に入りました★</p> <p>気温の高い日も続き、夏到来です！</p> <p>年々、暑い日も多くなってきていますので室内でもこまめに水分補給をするなど熱中症に気をつけましょう。</p> <p>6月下旬から8月のお盆までの夏の期間は汁物の麺類も冷たくして提供するなど、夏メニューを提供いたします。</p> </div>					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。	
						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(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	
昼食						 からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。	
夕食							
朝食	1日 白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー 納豆カップ 味噌汁 442Kcal	2日★丼の日★ 白飯 卵とじ キャベツの生姜煮 煮豆 味噌汁 457Kcal	3日 白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め ポテトサラダ 味噌汁 453Kcal	4日 白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 青じそ大根 味噌汁 401Kcal	5日★丼の日★ 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	6日 白飯 目玉焼き風オムレツ ウィナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 442Kcal	
昼食	白飯 ハムカツ 千切大根炒め ブロccoliーエビサラダ 味噌汁 530Kcal	白飯 三色丼 大根和え物 味噌汁 491Kcal	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 南瓜いとこ煮 もやしの和え物 すまし汁 517Kcal	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	★わかめご飯★ ますの粕漬け 切り干し大根 菜の花和え物 味噌汁 487Kcal	
夕食	★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 460Kcal	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 515Kcal	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 ブロccoli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 529Kcal	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 青梗菜サラダ 味噌汁 522Kcal	

7月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	7日★カレーの日★	8日	9日	10日★麺の日★	11日	12日	13日★丼の日★
朝食	白飯 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 味噌汁 467Kcal	白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 480Kcal	白飯 肉だんご ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 406Kcal	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 南瓜いとこ煮 たらこふりかけ 味噌汁 405Kcal
	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 若鶏から揚げ ビーフンソテー キャベツナムル 味噌汁 547Kcal	白飯 【冷】うどん 小松菜のお浸し 514Kcal	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 たら南部焼 ジャマポテ 小松菜のサラダ 味噌汁 510Kcal	白飯 そぼろ丼 スパゲティサラダ 味噌汁 551Kcal
夕食	白飯 たらのきのソース 茄子のケチャップソテー 大根サラダ 味噌汁 425Kcal	白飯 あぶり焼チキンステーキ ごぼうの味噌炒め オクラ大豆和え 味噌汁 512Kcal	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 496Kcal	白飯 醤油ごま風味ハンバーグ かぶ味噌炒め 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 菜の花和え物 味噌汁 501Kcal	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 ごぼうとひじき炒り煮 大根サラダ 味噌汁 488Kcal
	白飯 14日 五目巾着煮 かぶと人参の塩炒め たいみそ 味噌汁 410Kcal	白飯 15日 たらの煮付け じゃが芋炒め物 しその実昆布 味噌汁 424Kcal	白飯 16日★カレーの日★ ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 463Kcal	白飯 17日 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	白飯 18日 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 417Kcal	白飯 19日 ほきの粕漬け じゃが芋甘煮 茎わかめ 味噌汁 400Kcal	白飯 20日★丼の日★ かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 444Kcal
朝食	白飯 さばのみりん漬 大豆と切干の炒め物 菜の花お浸し 味噌汁 481Kcal	白飯 チキンカツ 南瓜バター煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 551Kcal	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 たらバター焼き ミートパンネ ポテトサラダ 味噌汁 525Kcal	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 483Kcal	白飯 鯖の味噌焼 小松菜ソテー オクラ大豆和え 味噌汁 449Kcal
	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 532Kcal	★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	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 507Kcal	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 豚かば丼 フルーツ缶 味噌汁 567Kcal

7月	日曜日 21日	月曜日 22日	火曜日 23日	水曜日 24日	木曜日 25日★其の日★	金曜日 26日	土曜日 27日
朝食	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁 433Kcal	白飯 卵とし 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 440Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 味噌汁 400Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 味噌汁 412Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 488Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウイパー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 458Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカブのボン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 470Kcal
昼食	白飯 チーズ入りハンバーグ 玉ねぎツナソテー 菜の花サラダ コンソメスープ 578Kcal	白飯 たらの香味ソース 薩摩芋そぼろ煮 ほうれん草和え物 味噌汁 520Kcal	白飯 メンチカツ 茄子の香風炒め 青梗菜ともやしのサラダ 味噌汁 568Kcal	白飯 さわらの照り焼き ごぼうのマスタード金平 南瓜サラダ 味噌汁 509Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 522Kcal	白飯 白身魚フライ 大豆の煮物 カニカマサラダ 味噌汁 530Kcal	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 味噌汁 516Kcal
夕食	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 439Kcal	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	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 味噌汁 473Kcal	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 味噌汁 497Kcal	白飯 たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 味噌汁 447Kcal	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 味噌汁 469Kcal	白飯 たらのきのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 味噌汁 455Kcal
朝食	28日 白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 494Kcal	29日★麺の日★ 白飯 肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 425Kcal	30日 白飯 焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め 煮豆 味噌汁 462Kcal	31日 白飯 厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 味噌汁 408Kcal			
昼食	白飯 ぶりの照り煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草胡麻和え 味噌汁 512Kcal	担々麺風 フルーツ缶 549Kcal	白飯 たらの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲンと和え物 味噌汁 464Kcal	白飯 豚肉野菜炒め えびしゅうまい ほうれん草和え物 味噌汁 615Kcal			
夕食	白飯 のり塩ささみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 471Kcal	白飯 あじの山賊焼 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 味噌汁 519Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き キャベツ炒め煮 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 549Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 味噌汁 468Kcal			