

9月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食 昼食 夕食	<div style="text-align: center;"> <h2>フレッパシニア</h2> <p>フレッシュな料理+パッと出来る！</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とおかずの数値です	
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 80%;"> <p>9月になりました！ 日に日に涼しく過ごしやすくなっています。 秋の気配も近づき、季節の変わり目を感じるようになってきました。</p> <p>今月は16日の敬老の日にイベント食を提供予定です。</p> </div>  </div>					 <p>株式会社フレアサービス からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</p>	
朝食	1日 白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 味噌汁 411Kcal	2日 白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 味噌汁 412Kcal	3日★丹の日★ 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	4日 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 456Kcal	5日 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 473Kcal	6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	7日★麺の日★ 白飯 肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 429Kcal
昼食	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 562Kcal	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 512Kcal	たぬき丼 フルーツ缶 味噌汁 568Kcal	白身魚フライ 大豆の煮物 カニカマサラダ 味噌汁 534Kcal	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 534Kcal	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	味噌ラーメン ブロッコリーサラダ 542Kcal
夕食	鯖のカレー煮 卵と野菜の塩炒め インゲン和え物 味噌汁 480Kcal	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 味噌汁 492Kcal	たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 味噌汁 456Kcal	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 475Kcal	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	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	あじの山賊焼 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 味噌汁 487Kcal

9月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	8日	9日	10日★麺の日★	11日	12日	13日★丼の日★	14日
朝食	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	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	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 433Kcal	白飯 オムレツ 南瓜甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 420Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め 納豆カップ 味噌汁 443Kcal	白飯 たらの煮付け じゃが芋塩炒め 白じゃこ 味噌汁 434Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 463Kcal
	白飯 たらの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 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 560Kcal	白飯 肉うどん ブロッコリーサラダ 492Kcal	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶ和え 味噌汁 551Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき大豆煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 539Kcal	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 たらの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ胡麻和え 味噌汁 460Kcal
夕食	白飯 鶏肉生姜焼き キャベツ炒め 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 540Kcal	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 490Kcal	白飯 豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 538Kcal	白飯 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	白飯 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 477Kcal	白飯 親子丼 フルーツ缶 味噌汁 477Kcal	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
	15日★カレーの日★ 白飯 卵とじ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 419Kcal	16日★敬老の日★ 白飯 角揚げの煮物 ザーサイ炒め 昆布豆 味噌汁 412Kcal	17日 白飯 豆腐の生姜あん じゃが芋甘煮 しその実昆布 味噌汁 426Kcal	18日 白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 444Kcal	19日 白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー 納豆カップ 味噌汁 436Kcal	20日★丼の日★ 白飯 スクランブルエッグ キャベツの生姜煮 煮豆 味噌汁 474Kcal	21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
朝食	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 いなり寿司 ミニうどん 甘納豆 671Kcal	白飯 豚肉照り焼き 金平ごぼう インゲン和え物 味噌汁 517Kcal	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 519Kcal	白飯 ハムカツ 干切大根炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 533Kcal	白飯 三色丼 大根和え物 味噌汁 498Kcal	白飯 鶏肉生姜煮 揚げなす煮 ほうれん草和え物 味噌汁 525Kcal
	白飯 あじの醤油麹焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 味噌汁 489Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 507Kcal	白飯 白身魚フライ かぶのポトフ 玉ねぎサラダ 味噌汁 523Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとかめのポン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 481Kcal	白飯 たらの香味焼 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁 484Kcal	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 503Kcal	白飯 マグロカツ 南瓜バター煮 玉葱サラダ 味噌汁 517Kcal

9月	日曜日 22日	月曜日 23日★丼の日★	火曜日 24日	水曜日 25日★カレーの日★	木曜日 26日	金曜日 27日	土曜日 28日★麺の日★
朝食	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 青じそ大根 味噌汁 401Kcal	白飯 たらのおろし煮 竹輪とピーマン金平 煮豆 味噌汁 434Kcal	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	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 472Kcal	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 玉ねぎの中華炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 432Kcal
	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 508Kcal	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 ★わかめご飯★ ますの粕漬け 切干大根 ほうれん草の和え物 味噌汁 479Kcal	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 512Kcal	白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 味噌汁 547Kcal	白飯 ナポリタン フルーツ缶 コンソメスープ 538Kcal
夕食	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 530Kcal	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 515Kcal	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 448Kcal	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 521Kcal	白飯 さばの西京焼き ブロッコリーの塩麹炒め 玉葱サラダ 味噌汁 516Kcal	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
	29日 白飯 厚焼き玉子 なすのみぞれ和え 白じゃこ 味噌汁 441Kcal	30日 白飯 厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め 煮豆 味噌汁 454Kcal					
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 517Kcal	白飯 たらの南部焼 ジャーマンポテト 小松菜のサラダ 味噌汁 514Kcal						
白飯 和風麻婆豆腐 エビしゅうまい カリフラワーの和え物 味噌汁 497cal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵とじ 玉葱サラダ 味噌汁 532Kcal						