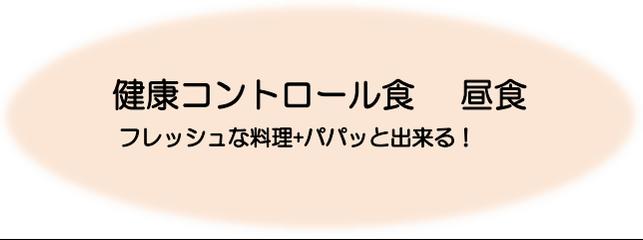


献立表 朝食						2024年10月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
 <p>健康コントロール食 朝食 フレッシュな料理+パパッと出来る！</p>			からだ思い・がぞく思いの食事で、毎日を健康に。 		配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル ●平日：0120-39-8981 (受付時間：10：00～17:00) 配食のお問い合わせ先： 携帯電話 ●土・日・祝：080-6095-6947 (受付時間：9：30～16：30)		
			仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。				
		1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯	
		オムレツ 南瓜の甘煮 昆布サラダ柚子風味 438Kcal	五目巾着煮 かぶと人参の塩炒め たいみそ 502Kcal	たらの煮付け じゃが芋塩炒め しその実昆布 470Kcal	ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 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 473Kcal	
6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	
角揚の煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 469Kcal	たらの粕漬け じゃが芋甘煮 白じゃこ 453Kcal	かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 491Kcal	厚揚げ煮 金平ごぼう ピピピチーズ 493Kcal	卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 473Kcal	豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 485Kcal	厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 464Kcal	
13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19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 537Kcal	目玉焼き風オムレツ ウインナー野菜炒め ポテトサラダ 498Kcal	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 煮豆 541Kcal	炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 515Kcal	肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 479Kcal	焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め 煮豆 505Kcal	厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 465Kcal	
20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	
厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 473Kcal	オムレツ 南瓜の甘煮 たいみそ 472Kcal	五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め ピピピチーズ 462Kcal	つみれあんかけ じゃが芋塩炒め 白じゃこ 507Kcal	ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 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 473Kcal	角揚の煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 469Kcal	
27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	 JFS - B20000688		
豆腐焼き生姜あん じゃが芋甘煮 しその実昆布 477Kcal	かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 496Kcal	厚揚げ煮 玉葱ツナソテー たいみそ 467Kcal	卵とじ キャベツの生姜煮 煮豆 472Kcal	豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め ポテトサラダ 490Kcal			

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 昼食							2024年10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 フレッシュな料理+パパッと出来る！</p>			<p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p> 		<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)</p> <p>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)</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>					
		1日 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯		
		<p>メンチカツ 小松菜の煮物 スパゲティーサラダ フルーツ缶 532Kcal</p>	<p>さばのみりん漬 大豆と切干の炒め物 おくらお浸し 漬物 528Kcal</p>	<p>チキンカツ 南瓜のバター煮 ほうれん草サラダ 漬物 586Kcal</p>	<p>さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜のサラダ 漬物 495Kcal</p>	<p>牛肉コロケ カリフラワー塩麹炒め 青梗菜サラダ 漬物 530Kcal</p>		
6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯		
<p>赤魚の照焼 里芋煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 490Kcal</p>	<p>蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え物 漬物 539Kcal</p>	<p>鯖の味噌焼 なすの揚げだし煮 オクラ大豆和え 漬物 523Kcal</p>	<p>照焼ハンバーグ 玉ねぎツナソテー 小松菜サラダ 漬物 556Kcal</p>	<p>たらの竜田香味ソース 薩摩芋そぼろ煮 ほうれん草和え物 漬物 550Kcal</p>	<p>メンチカツ 茄子の香風炒め 青梗菜ともやしのサラダ 漬物 598Kcal</p>	<p>さわらの照り焼き ごぼうのマスタード金平 南瓜サラダ 漬物 556Kcal</p>		
13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯		
<p>たぬきとじ なす煮浸し キャベツサラダ リンゴ缶 536Kcal</p>	<p>白身魚フライ 大豆の煮物 カニカマサラダ 漬物 568Kcal</p>	<p>鶏肉おろし煮 エビしゅうまい 玉葱と人参のサラダ 漬物 558Kcal</p>	<p>ぶりの照り煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草胡麻和え 漬物 563Kcal</p>	<p>鶏肉ネギ塩炒め 里芋煮 小松菜お浸し フルーツ缶 531Kcal</p>	<p>たらの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 フルーツ缶 507Kcal</p>	<p>豚肉野菜炒め えびしゅうまい ほうれん草和え物 漬物 566Kcal</p>		
20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯		
<p>さわら醤油麹焼き ひじき大豆煮 カニカマのサラダ 漬物 559Kcal</p>	<p>ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶの和え物 漬物 553Kcal</p>	<p>ぶりの胡麻煮 ひじき入雷豆腐 ほうれん草の和え物 漬物 582Kcal</p>	<p>焼き餃子 野菜ときくらげの中華炒め マカロニサラダ 漬物 571Kcal</p>	<p>たらの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ胡麻和え 漬物 509Kcal</p>	<p>鶏肉のカレー風味焼 野菜甘酢炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 600Kcal</p>	<p>さばの塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 漬物 555Kcal</p>		
27日 白飯	28日 白飯	29日 白飯	30日 白飯	31日 白飯	 <p>JFS - B20000688</p>			
<p>鶏肉のおろし煮 ふきの煮付け 小松菜サラダ フルーツ缶 554Kcal</p>	<p>ますのムニエル かぶのポトフ 玉葱とハムサラダ 漬物 539Kcal</p>	<p>ハムカツ 千切大根炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 559Kcal</p>	<p>さば塩麹焼 なすの味噌炒め スパゲティーサラダ フルーツ缶 577Kcal</p>	<p>鶏肉生姜煮 卵と野菜塩炒め ほうれん草和え物 漬物 523Kcal</p>				
<p>お米は北海道ななつほ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</p>								

献立表 夕食						2024年10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 フレッシュな料理+パパッと出来る！</p>			からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に 		配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル ●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)		
			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。				
		1日 白飯	2日 白飯	3日 ★わかめご飯★	4日 白飯	5日 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 533Kcal	鶏肉のチキッパ 焼き キャベツコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 530Kcal	ますの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 フルーツ缶 498Kcal	ハンバーグカレー煮 ピーマン炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 525Kcal	ごぼう天煮 南瓜の煮付け カニカマサラダ フルーツ缶 507Kcal	
6日 白飯	7日 白飯	8日 白飯	9日 白飯	10日 白飯	11日 白飯	12日 白飯	
ぶりの味噌煮 野菜炒め 大根サラダ 漬物 545Kcal	白身魚フライ もやしの塩炒め 薩摩芋とレーズンサラダ 漬物 585Kcal	豚肉野菜炒め 大根あんかけ煮 青梗菜サラダ フルーツ缶 492Kcal	赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 漬物 468Kcal	チキンチャップ じゃが芋和風炒め キャベツサラダ 漬物 549Kcal	鯖のカレー煮 卵と野菜の塩炒め インゲン和え物 漬物 524Kcal	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 532Kcal	
13日 白飯	14日 白飯	15日 白飯	16日 白飯	17日 白飯	18日 白飯	19日 白飯	
たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 漬物 488Kcal	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 502Kcal	たらこのきのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 漬物 510Kcal	のり塩ささみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 漬物 474Kcal	あじ醤油麹焼 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 漬物 528Kcal	鶏肉生姜焼き キャベツベーコン炒め 玉葱とコーンのサラダ 漬物 565Kcal	さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 漬物 509Kcal	
20日 白飯	21日 白飯	22日 白飯	23日 白飯	24日 白飯	25日 白飯	26日 白飯	
豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 漬物 545Kcal	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 509Kcal	ハンバーグ キャベツハム炒め 小松菜サラダ 漬物 592Kcal	親子煮 大根炒め フルーツ缶 漬物 496Kcal	ポークチャップ ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ フルーツ缶 544Kcal	あじの醤油麹焼 なす煮浸し 青梗菜お浸し 漬物 482Kcal	鶏肉の味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツ和え物 フルーツ缶 565Kcal	
27日 白飯	28日 白飯	29日 ★ゆかりご飯★	30日 白飯	31日 白飯	 JFS - B20000688		
豚肉の照焼 金平ごぼう インゲン和え物 フルーツ缶 578Kcal	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 502Kcal	たらの香味焼 卵の花 マカロニサラダ 漬物 522Kcal	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 フルーツ缶 552Kcal	ホタテカツ 南瓜のバター煮 玉葱サラダ 漬物 499Kcal			

お米は北海道ななつほ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