

2024

11月

## 健康コントロール食

フレッシュな料理+パパッと出来る！

朝食



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
朝食						白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 青じそ大根 464Kcal	白飯 たらのおろし煮 竹輪とピーマン金平 煮豆 471Kcal
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	白飯 目玉焼き風オムレツ ウインナー野菜炒め ポテトサラダ 491Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカブのポン酢炒め 鮭ふりかけ 554Kcal	白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 487Kcal	白飯 肉だんご ひじき大豆煮 桜しぐれ 469Kcal	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 464Kcal	白飯 オムレツ 茄子のみぞれ和え 白じゃこ 475Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め 煮豆 478Kcal
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	白飯 厚焼き玉子 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 481Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶと人参の塩炒め 桜しぐれ 474Kcal	白飯 たらの煮付け ふきピリ辛炒め しその実昆布 458Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 507Kcal	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 486Kcal	白飯 角揚げの煮物 もやしザーサイ炒め 煮豆 469Kcal	白飯 たらの粕漬け じゃが芋甘煮 白じゃこ 453Kcal
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	白飯 豆腐焼き 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 560Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 一口チーズ 493Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 474Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 484Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 464Kcal	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	白飯 目玉焼き風オムレツ ウインナー野菜炒め ポテトサラダ 489Kcal
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカブのポン酢炒め 鮭ふりかけ 555Kcal	白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 514Kcal	白飯 肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 476Kcal	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 505Kcal	白飯 厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 464Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 471Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 504Kcal	

※仕入れの関係でおかずの内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※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

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

- 平日：0120-39-8981（受付時間：10：00～17：00）
- 土・日・祝：080-6095-6947（受付時間：9：30～16：30）

2024

11月

# 健康コントロール食

フレッシュな料理+パパッと出来る!

昼食



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
						白飯 ぶりの味噌煮 じゃが芋和風炒め もやし和え物 漬物 541Kcal	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 フルーツ缶 544Kcal
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	★わかめご飯★ ますの粕漬 切干大根 ほうれん草和え物 漬物 517Kcal	白飯 鶏肉の照焼 ピーマンの炒め物 もやしサラダ フルーツ缶 546Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜のごま煮 南瓜サラダ フルーツ缶 520Kcal	白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 漬物 573Kcal	白飯 赤魚の照焼 里芋煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 480Kcal	白飯 ちゃんちゃん焼き 大豆の煮物 ほうれん草サラダ ーロチーズ 528Kcal	白飯 たららの醤油麹焼き ポテトベーコンソテー 小松菜サラダ 漬物 557Kcal
昼食	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	白飯 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	白飯 さばのみりん漬 卵と野菜塩炒め おくらお浸し 漬物 565Kcal	★わかめご飯★ チキンカツ 南瓜のバター煮 ほうれん草サラダ 漬物 567Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜のサラダ 漬物 515Kcal	白飯 牛肉コロッケ カリフラワー塩麹炒め 青梗菜サラダ 漬物 536Kcal	白飯 豚肉野菜炒め ふきの煮付 小松菜お浸し フルーツ缶 570Kcal	白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え物 漬物 539Kcal
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	白飯 鯖の味噌焼 小松菜和風ソテー オクラ大豆和え 漬物 516Kcal	白飯 照焼ハンバーグ 玉ねぎツナソテー ブロッコリーサラダ 漬物 574Kcal	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 漬物 546Kcal	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 漬物 598Kcal	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 漬物 621Kcal	白飯 たぬきとじ なす煮浸し キャベツと水菜のサラダ フルーツ缶 539Kcal	白飯 白身魚フライ 大豆の煮物 もやしサラダ 漬物 565Kcal
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
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 551Kcal	白飯 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	白飯 ネギ塩鶏炒め 里芋煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 528Kcal	白飯 たららの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 フルーツ缶 507Kcal	白飯 豚肉野菜炒め えびしゅうまい ほうれん草和え物 漬物 566Kcal	白飯 赤魚のみりん漬 薩摩芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 510Kcal	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶの和え物 漬物 553Kcal	

いい歯の日



勤労感謝

※仕入れの関係でおかずの内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。



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  
●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）

2024

11月

## 健康コントロール食

フレッシュな料理+パパッと出来る！

夕食



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
						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 フルーツ缶 523Kcal	白飯 エビしゅうまい キャベツと揚げ炒め もやしの和え物 梅ザーサイ 518Kcal
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	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 漬物 550Kcal	白飯 たらこのソース 茄子とベーコンのケチャップソテー 大根サラダ 漬物 511Kcal	白飯 あぶり焼チキンステーキ ごぼうの味噌炒め おくらお浸し 漬物 537Kcal	白飯 鯖の西京焼き ブロッコリー塩麴炒め 玉ねぎサラダ 漬物 492Kcal	白飯 和風ハンバーグ かぶの味噌炒め インゲンサラダ 漬物 489Kcal	白飯 和風麻婆豆腐 えびしゅうまい カリフラワー和え物 フルーツ缶 523Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵とじ 玉ねぎサラダ 漬物 597Kcal
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
夕食	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	白飯 手作りハンバーグ キャベツコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 572Kcal	白飯 あじの粕漬け 青梗菜の炒め物 大根和え物 フルーツ缶 491Kcal	白飯 鶏肉のケチャップ焼き ビーフソテー インゲンサラダ 漬物 556Kcal	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 507Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 野菜炒め 大根サラダ 漬物 545Kcal	白飯 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 594Kcal
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	白飯 豚肉野菜炒め 大根あんかけ 青梗菜サラダ フルーツ缶 492Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 漬物 506Kcal	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 547Kcal	白飯 さばの味噌煮 卵と野菜の塩炒め インゲン和え物 漬物 548Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 ピーマンの炒め物 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 547Kcal	白飯 たらこの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 漬物 519Kcal	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 511Kcal
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	白飯 たらこのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 漬物 510Kcal	白飯 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	白飯 あじ醤油麹焼 南瓜味噌そば キャベツサラダ 漬物 508Kcal	白飯 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 584Kcal	白飯 さばのカレー煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 漬物 530Kcal	白飯 豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 漬物 545Kcal	白飯 ますの塩焼き ふきのピリ辛炒め スパゲティサラダ フルーツ缶 510Kcal

※仕入れの関係でおかずの内容が変更と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。

※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

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）