



日	月	火	水	木	金	土
29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
★10月になりました★ 今月の31日はハロウィンです🎃 「かぼちゃのグラタン風」や「トマト煮込みハンバーグ」などを提供予定ですのでお楽しみに!		白飯 豚肉のケチャップ炒め いんげんコーンソテー マカロニサラダ 漬物 味噌汁 670Kcal	白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁 690Kcal	★麺の日★ 塩ラーメン 大根水菜サラダ フルーツ 550Kcal	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根炒め フルーツ 味噌汁 630Kcal	★わかめごはん★ 赤魚の揚げ煮 じゃが芋そぼろ炒め 南瓜のマヨ和え 漬物 味噌汁 700Kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	白飯 ハンバーグステーキ 野菜の塩麹炒め 漬物 味噌汁 680Kcal	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁 670Kcal	★麺の日★ かき揚げそば にらの卵とじ うの花サラダ 漬物 630Kcal	白飯 照焼チキン 南瓜の含め煮 キャベツカニカマ和え 漬物 味噌汁 660Kcal	白飯 白身魚の塩から揚げ シャーマンポテト スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 580Kcal	★丼の日★ 親子丼 白菜人参サラダ フルーツ 味噌汁 620Kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	白飯 豚肉の生姜焼き 切干大根 インゲン和え 漬物 味噌汁 715Kcal	白飯 豚肉のガーリック炒め 白菜の梅和え フルーツ 味噌汁 650Kcal	白飯 白身フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め 漬物 味噌汁 720Kcal	★麺の日★ 味噌ラーメン ホウレン草ナムル フルーツ 670Kcal	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の玉子炒め 薩摩芋と枝豆サラダ 味噌汁 680Kcal	白飯 厚揚げと茄子の味噌炒め キャベツ生姜煮 漬物 味噌汁 650Kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	白飯 チンジャオロース 茄子のおろしソース 漬物 味噌汁 610Kcal	★菜飯★ あじの塩焼き 大豆の磯煮 いんげんツナ和え 漬物 味噌汁 670Kcal	★麺の日★ 白湯うどん もやしカニカマサラダ 漬物 630Kcal	白飯 フレア特製 金賞からあげ 漬物 味噌汁 810Kcal	白飯 豚肉の西京焼き 南瓜煮 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁 670Kcal	白飯 スパニッシュオムレツ ミートパンネ フルーツ スープ 690Kcal
27日	28日	29日	30日	31日	イベント	
	★カレーの日★ ポークカレーライス サラダ フルーツ スープ 680Kcal	白飯 とんかつ 茄子田楽 漬物 味噌汁 670Kcal	白飯 照焼チキン 野菜炒め キャベツサラダ 漬物 味噌汁 670Kcal	白飯 かぼちゃのグラタン風 トマト煮込みハンバーグ デザート 味噌汁 720Kcal		

※仕入れ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。

※エネルギーはごはん200g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異なる場合がございます。



株式会社フレアサービス
から嬉しい・かそく嬉しいの食事で、毎日を健康に。

【連絡先】

食数に関して旭川工場:0120-20-8981
山鼻工場代表番号 :011-511-8981

※山鼻工場は水曜・日曜定休日です。
水曜日においては旭川工場へご連絡ください。
日曜日においては営業担当までご連絡ください。