



日	月	火	水	木	金	土		
1日	2日 ★麺の日★ 長崎ちゃんぽん 皮つきポテト 玉ねぎのサラダ 漬物	3日 白飯 フレア特製 金賞からあげ ビーフン炒め 漬物 味噌汁	4日 白飯 豚肉の西京焼き かぼちゃのいとこ煮 菜の花の酢味噌和え 漬物 味噌汁	5日 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	6日 白飯 照焼チキン 野菜炒め スパゲティサラダ 漬物 味噌汁	7日 ★カレーの日★ ポークカレーライス サラダ フルーツ スープ		
	757Kcal	764Kcal	670Kcal	690Kcal	670Kcal	664Kcal		
8日	9日 白飯 チキンのトマト煮込み ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	10日 白飯 白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け カリフラワーのサラダ 漬物 味噌汁	11日 白飯 豚肉と木耳の玉子炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁	12日 ★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め 大根ツナサラダ 漬物 味噌汁	13日 ★麺の日★ カルボナーラ風 スパゲティ キャベツサラダ スープ	14日 白飯 メンチカツ 麻婆ナス 漬物 味噌汁		
	654Kcal	600Kcal	730Kcal	700Kcal	580Kcal	650Kcal		
15日	16日 白飯 厚焼き玉子と 鶏つくねの照焼 金平ごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	17日 白飯 根菜鶏肉の炒め物 青梗菜と揚げの煮浸し 漬物 味噌汁	18日 白飯 鶏肉の味噌煮 切干大根 なの花のゆず風味 漬物 すまし汁	19日 白飯 たらのマスタードソース コンソメバターポテト 玉ねぎのサラダ フルーツ 味噌汁	20日 白飯 豚肉のケチャップ炒め いんげんコンソテー マカロニサラダ 味噌汁	21日 白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁		
	670Kcal	650Kcal	600Kcal	675Kcal	670Kcal	680Kcal		
22日	23日 白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根炒め フルーツ 味噌汁	24日 白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	25日 ★ピラフ★ フライドチキン ポトフ ブロッコリーサラダ いちごロールケーキ スープ	26日 白飯 赤魚の揚げ煮 じゃが芋そぼろ炒め かぼちゃのマヨ和え 漬物 味噌汁	27日 白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	28日 白飯 焼き餃子 もやしとニラの中中華炒め 漬物 味噌汁		
	630Kcal	750Kcal	800Kcal	673Kcal	670Kcal	620Kcal		
29日	30日 白飯 豚肉の照焼 南瓜の含め煮 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	31日 ★麺の日★ 天ぷらそば ニラの卵とじ みかん	<p>Merry Christmas</p>				<p>★12月になりました★</p> <p>今年も一年ありがとうございました。 来年も皆さまが健康に過ごしていただけるような食事を提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。</p>	
	710Kcal	560Kcal						

※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。



【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。