

2024

12月

# 健康はなやか御膳

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
夕食	1日 白飯 ぶりの胡麻煮 豚肉はちみつ焼 ひじき入雷豆腐 えびしゅうまい ほうれん草の和え物 つぼ漬け 691kcal	2日 白飯 親子煮 ますの照焼 大根炒め わかめと揚げの煮浸し 洋ナシ うすら豆 642kcal	3日 白飯 豚肉こしょう焼き さばの塩焼き ピーマン竹輪炒め 動物高野煮 玉葱人参サラダ パイン缶 624kcal	4日 白飯 さばの醤油麹焼き 若鶏から揚げ なす煮浸し 肉だんご 青梗菜お浸し 赤かっぱ漬け 727kcal	5日 白飯 鶏肉の味噌煮 かれいの照り焼き ひじき炒め煮 ポテトソテー キャベツ和え物 黄桃缶 641kcal	6日 白飯 ますの香草焼き 豚かば焼 金平ごぼう 動物高野煮 大根和え物 うすら豆 684kcal	7日 白飯 肉豆腐 たららの胡麻煮 キャベツとワカメのポン酢炒め がんも煮付 ほうれん草和え物 桜大根 569kcal
	8日 ★ゆかりご飯★ たららの香味焼 鶏肉のカレーマヨ焼 卵の花 わかめと揚げの煮びたし マカロニサラダ しば漬け 718kcal	9日 白飯 トマト煮込みハンバーグ かれいバター醤油焼き 野菜のコンソメ炒め 赤ウインナー 青梗菜の和え物 みかん缶 647kcal	10日 白飯 ホタテカツ 豚肉はちみつ焼 南瓜バター煮 コーンソテー 玉ねぎサラダ 青かっぱ漬け 647kcal	11日 白飯 豚肉の照り焼き たららの粕漬け 大玉の味噌炒め ポテトソテー 小松菜和え ミニよもぎ餅 685kcal	12日 白飯 えびしゅうまい 鶏肉の照り焼き ポテトソテー 南瓜のカレーマヨ焼 もやしの和え物 梅ザーサイ 640kcal	13日 白飯 グリルチキンステーキ 鰯のみりん漬 カリフラワー塩炒め わかめと揚げの煮浸し 青梗菜サラダ つぼ漬け 653kcal	14日 白飯 たららのきのこソース チーズハンバーグ 茄子のケチャップソテー コーンソテー 大根サラダ たくあん漬 652kcal
	15日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ 五日巾着煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ天婦部揚げ オクラ和え ミニいちご風味大福 673kcal	16日 白飯 鯖の塩焼き ポークチャップ ブロッコリー塩麹炒め 動物高野煮 玉ねぎ人参サラダ つぼ漬け 632kcal	17日 白飯 ハンバーグ ますの醤油麹焼 かぶの味噌炒め 肉しゅうまい インゲンひじきサラダ うすら豆 692kcal	18日 白飯 メンチカツ えびしゅうまい 玉葱のおかか炒め 枝豆ソテー もやしの和え物 マンゴー缶 658kcal	19日 白飯 鶏肉の西京焼き さばの塩焼き 金平ごぼう 動物高野煮 玉ねぎサラダ つぼ漬け 610kcal	20日 白飯 ぶりの胡麻煮 鶏肉カレーマヨ焼き 小松菜の和風煮 肉だんご 大根サラダ しば漬け 687kcal	21日 白飯 鶏肉のケチャップ焼き ますの醤油麹焼 キャベツコンソメ煮 えびしゅうまい ブロッコリーサラダ 赤かっぱ漬け 620kcal
	22日 ★わかめご飯★ たららの粕漬 のり塩さしみ揚げ 青梗菜の炒め物 肉しゅうまい かぶの和え物 パイン缶 560kcal	23日 白飯 ハンバーグカレー煮 かれいバター醤油焼き ピーマンナム炒め かにしゅうまい 大根サラダ 洋ナシ 638kcal	24日 白飯 ごぼう天煮 白身魚フライ なす煮浸し がんも煮付 カニカマサラダ ミニいちご風味大福 725kcal	25日 白飯 たららのトマト煮 鶏肉柚子こしょう焼き かぶと人参塩炒め 金平ごぼう キャベツサラダ パイン缶 619kcal	26日 白飯 白身魚フライ ミニハンバーグ もやしの塩炒め 赤ウインナー 薩摩芋とレーズンサラダ 青かっぱ漬け 753kcal	27日 白飯 豚かば炒め たららの胡麻煮 大根あんかけ煮 ポテトソテー キャベツサラダ パイン缶 602kcal	28日 白飯 赤魚の塩焼き 若鶏から揚げ 大豆の煮物 がんもの煮物 もやしの和え物 赤かっぱ漬け 659kcal
	29日 白飯 チキンチャップ 白身魚フライ キャベツの炒め煮 枝豆 スパゲティサラダ 黄桃缶 684kcal	30日 白飯 鯖のカレー煮 ミニハンバーグ 卵と野菜の塩炒め ポテトソテー インゲン和え物 青かっぱ漬け 673kcal	31日 白飯 八幡巻 かれいバター醤油焼き 南瓜の煮付け かにしゅうまい 小松菜のお浸し ミニいちご風味大福 600kcal	1日	2日	3日	4日

国産食材使用

※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)