

2024

12月

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！

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	白飯 五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め 一口チーズ 462Kcal	白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め 白じゃこ 507Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 506Kcal	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 角揚の煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 469Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん じゃが芋甘煮 しその実昆布 477Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 506Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー たいみそ 467Kcal	白飯 卵とじ キャバツの生姜煮 煮豆 474Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め ポテトサラダ 490Kcal	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 ちくわとピーマン金平 煮豆 482Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウイナー野菜炒め ポテトサラダ 491Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャバツとわかめのポン酢炒め 煮豆 471Kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 487Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 469Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん 玉ねぎ中華炒め ゆかりふりかけ 464Kcal	白飯 厚焼き玉子 なすみぞれ和え 白じゃこ 482Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め 煮豆 478Kcal	白飯 オムレツ ピーマンとちくわ炒め 昆布サラダ柚子風味 396Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶと人参の塩炒め 桜しぐれ 471Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め しその実昆布 497Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 516Kcal	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 473Kcal	白飯 角揚の煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 469Kcal	白飯 かに玉 じゃが芋和風炒め 白じゃこ 469Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 539Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 一口チーズ 493Kcal
	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 471Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 484Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウイナー野菜炒め 青じそ大根 446Kcal	例			
				献立名			
				エネルギー表示			

※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・かそく想いの食事で、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

12月

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！

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	1日 白飯 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 583Kcal	2日 白飯 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 574Kcal	3日 白飯 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 506Kcal	4日 白飯 和風ハンバーグ キャベツハム炒め 玉葱コーンサラダ フルーツ缶 526Kcal	5日 白飯 赤魚の塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 漬物 521Kcal	6日 白飯 和風鶏団子 ふきの煮付け 小松菜サラダ フルーツ缶 537Kcal	7日 白飯 ぶりの粕漬 ひじき大豆煮 玉葱とハムサラダ 漬物 574Kcal
	8日 白飯 ハムカツ 干切大根炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 555Kcal	9日 白飯 サバ塩麹焼 なす味噌炒め スパゲティサラダ フルーツ缶 577Kcal	10日 白飯 鶏肉生姜煮 揚げなす煮 ほうれん草和え物 漬物 563Kcal	11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 553Kcal	12日 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	13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 516Kcal	14日 白飯 鶏肉の照焼 ピーマン豚肉の炒め物 もやしサラダ フルーツ缶 544Kcal
	15日 白飯 ジャンボしゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ フルーツ缶 521Kcal	16日 白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 漬物 578Kcal	17日 白飯 たらの醤油麹焼 ポテトベーコンソテー 青梗菜サラダ 漬物 548Kcal	18日 白飯 豚肉と野菜炒め(ピリ辛味噌) かぶと大豆の煮物 ほうれん草サラダ 漬物 554Kcal	19日 白飯 赤魚の照焼 里芋煮 インゲン和え フルーツ缶 451Kcal	20日 白飯 メンチカツ ふきピリ辛炒め スパゲティサラダ フルーツ缶 561Kcal	21日 白飯 鯖のみりん漬 南瓜いとこ煮 おくらお浸し 漬物 565Kcal
	22日 白飯 チキンカツ 大豆と切干炒め物 ほうれん草サラダ 漬物 596Kcal	23日 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 512Kcal	24日 白飯 タンドリーチキン ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ缶 612Kcal	25日 白飯 たぬきとじ ピーマンちくわ炒め 大根水菜サラダ フルーツ缶 531Kcal	26日 白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜サラダ 漬物 539Kcal	27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 545Kcal	28日 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 566Kcal
	29日 白飯 たらの竜田香味ソース 薩摩芋そば煮 ほうれん草和え物 漬物 533Kcal	30日 白飯 牛肉コロッケ 茄子の香風炒め 青梗菜ともやしのサラダ 漬物 603Kcal	31日 白飯 赤魚のみりん漬け ビーフソテー 薩摩芋サラダ 漬物 583Kcal	1日 例	2日	3日	4日
				献立名			
				エネルギー表示			

※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

12月

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！

	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 ひじき入豆腐 ほうれん草の和え物 漬物 562Kcal	2日 白飯 親子煮 大根炒め フルーツ缶 漬物 496Kcal	3日 白飯 豚肉こしょう焼き ピーマン竹輪炒め 玉葱人参サラダ フルーツ缶 556Kcal	4日 白飯 さばの醤油麹焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 漬物 535Kcal	5日 白飯 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	6日 白飯 ますの香草焼き 金平ごぼう 大根和え物 漬物 521Kcal	7日 白飯 肉豆腐 キャベツとカムのポン酢炒め ほうれん草和え物 漬物 510Kcal
	8日 ★ゆかりご飯★ たらの香味焼 卵の花 マカロニサラダ 漬物 550Kcal	9日 白飯 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	10日 白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 漬物 499Kcal	11日 白飯 豚肉の照り焼き 大豆の味噌炒め 小松菜和え フルーツ缶 609Kcal	12日 白飯 えびしゅうまい キャベツと揚げ炒め もやしの和え物 梅ザーサイ 518Kcal	13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	14日 白飯 たらのきのソース 茄子のケチャップソテー 大根サラダ 漬物 504Kcal
	15日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ ごぼうの味噌炒め オクラ和え 漬物 546Kcal	16日 白飯 鯖の塩焼き ブロッコリー塩麹炒め 玉ねぎ人参サラダ 漬物 478Kcal	17日 白飯 ハンバーグ かぶの味噌炒め インゲンひじきサラダ 漬物 537Kcal	18日 白飯 メンチカツ 玉葱のおかか炒め もやし和え物 フルーツ缶 544Kcal	19日 白飯 鶏肉の西京焼き 金平ごぼう 玉ねぎサラダ 漬物 574Kcal	20日 白飯 ぶりの胡麻煮 小松菜の和風煮 大根サラダ 漬物 509Kcal	21日 白飯 鶏肉のケチャップ焼き キャベツコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 536Kcal
	22日 ★わかめご飯★ たらの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 フルーツ缶 463Kcal	23日 白飯 ハンバーグカレー煮 ピーマンハム炒め 大根サラダ フルーツ缶 538Kcal	24日 白飯 ごぼう天煮 なす煮浸し カニカマサラダ フルーツ缶 518Kcal	25日 白飯 たらのトマト煮 かぶと人参塩炒め キャベツサラダ フルーツ缶 521Kcal	26日 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	27日 白飯 豚かば炒め 大根あんかけ煮 キャベツサラダ フルーツ缶 537Kcal	28日 白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 漬物 461Kcal
	29日 白飯 チキンチャップ キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ フルーツ缶 570Kcal	30日 白飯 鯖のカレー煮 卵と野菜の塩炒め インゲン和え物 漬物 528Kcal	31日 白飯 八幡巻 南瓜の煮付け 小松菜のお浸し フルーツ缶 494Kcal	1日 例 献立名 エネルギー表示	2日	3日	4日

※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）