



日	月	火	水	木	金	土
29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
<p>★1月になりました★ 新年あけましておめでとうございます。昨年も大変お世話になりました。 今年も美味しいお食事を提供できるよう努めてまいりますので、 どうぞよろしくお願いいたします。 元旦はお正月メニューとなっております。 京風お雑煮や栗きんとんなどを提供する予定です。</p>			白飯 ぶりの照り焼き 京風お雑煮 栗きんとん 漬物 味噌汁 650Kcal	白飯 赤魚の香味ダレ 切干大根 インゲンとえ フルーツ 味噌汁 600Kcal	白飯 白身魚フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め フルーツ 味噌汁 720Kcal	白飯 豚肉ガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁 615Kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 薩摩芋と枝豆サラダ 味噌汁 670Kcal	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 625Kcal	白飯 鯖の塩焼き 里芋の煮転がし 小松菜の柚子風味和え 漬物 味噌汁 580Kcal	白飯 チンジャオロース 茄子のおろしソース 漬物 味噌汁 615Kcal	★菜飯★ さわらの醤油麹焼き 大豆の磯煮 インゲンツナ和え フルーツ 味噌汁 595Kcal	★麺の日★ 天ぷらうどん 肉しゅうまい もやしのサラダ 600Kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	白飯 豚肉の西京焼き 南瓜の煮付け ポテトサラダ 漬物 味噌汁 680Kcal	★カレーの日★ ボークカレーライス サラダ フルーツ スープ 665Kcal	白飯 照焼チキン 野菜炒め スパゲティサラダ 漬物 味噌汁 670Kcal	白飯 スペニッシュオムレツ ミートパンネ フルーツ スープ 675Kcal	白飯 たらとこのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜のサラダ 味噌汁 600Kcal	白飯 チキンのトマト煮込み インゲンベーコン炒め キャベツサラダ フルーツ 味噌汁 600Kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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 730Kcal	★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 味噌汁 700Kcal	★麺の日★ ナポリタン プロッコリーサラダ フルーツ スープ 600Kcal	白飯 メンチカツ 麻婆茄子 漬物 味噌汁 650Kcal	★丼の日★ 豚カルビ丼 白菜サラダ フルーツ 味噌汁 660Kcal	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 670Kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
	白飯 鶏肉の味噌煮 切干大根 菜の花の柚子風味 漬物 すまし汁 600Kcal	白飯 たらのマスタードソース 小松菜のごま炒め 玉葱の和え物 フルーツ 味噌汁 660Kcal	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 味噌汁 690Kcal	白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁 670Kcal	★麺の日★ 味噌ラーメン 玉ねぎ水菜サラダ フルーツ 600Kcal	

※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
 からだ想い・かぞく想いの食事で、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。