

2025

2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
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
							白飯 ハンバーグカレー煮 かれいバター醤油焼き ピーマン炒め かにしゅうまい 大根サラダ 洋ナシ缶 638Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	白飯 ごぼう天煮 白身魚フライ カリフラワー塩麴炒め がんもの煮物 カニカマ和え物 ミニいちご風味大福 700Kcal	白飯 鯖のトマト煮 鶏肉柚子こしょう焼き かぶと人参塩炒め 金平ごぼう ほうれん草サラダ パイン缶 669Kcal	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 719Kcal	白飯 ロコモコ風 たらの胡麻煮 ポテトチーズ焼き ピーマン添え 玉葱サラダ 黄桃缶 595Kcal	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 652Kcal	白飯 チキンチャップ 白身魚フライ キャベツ炒め煮 枝豆 マカロニサラダ 黄桃缶 705Kcal	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 680Kcal
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
夕食	白飯 あぶり焼きチキンステーキ かれいバター醤油焼き ビーフソテー かにしゅうまい 小松菜サラダ ミニいちご風味大福 654Kcal	白飯 たらの胡麻煮 豚肉の醤油麴焼 薩摩芋味噌炒め えびしゅうまい キャベツサラダ たくあん漬 618Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め 鯖のみりん漬 かぶの煮物 木の葉しんじょう カリフラワーサラダ パイン缶 627Kcal	白飯 たらのきのこバターソテー 豚かば焼 マカロニソテー 肉だんご 大根ナムル 青かっぱ漬け 613Kcal	白飯 チキンカツ ますの塩焼き 玉ねぎツナ炒め ポテトソテー 青梗菜のサラダ つぼ漬け 665Kcal	白飯 あじの醤油麴焼き メンチカツ 南瓜の味噌そぼろ 玉ねぎマリネ キャベツサラダ しば漬け 648Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き かれいの照り焼き キャベツ炒め煮 動物高野煮 玉葱とコーンのサラダ 青かっぱ漬け 605Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	白飯 さばの味噌煮 ミニハンバーグ じゃが芋和風炒め かにしゅうまい 大根サラダ つぼ漬け 653Kcal	白飯 鶏肉の塩麴焼き たらの胡麻煮 切干大根 動物高野煮 青梗菜和え物 たくあん漬 628Kcal	白飯 ますの塩焼き 豚かば焼 ふきのピリ辛炒め 枝豆 スパゲティサラダ マンゴー缶 647Kcal	白飯 ハンバーグ たらのトマト煮 キャベツハム炒め えびしゅうまい もやしサラダ しば漬け 640Kcal	白飯 親子煮 ますの照り焼き 大根炒め わかめと揚げの煮浸し マカロニサラダ うずら豆 687Kcal	白飯 豚肉のこしょう焼き さばの塩焼き ピーマン竹輪炒め 動物高野煮 玉葱サラダ パイン缶 628Kcal	白飯 あじの西京焼き 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 692Kcal
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
	白飯 鶏肉の味噌煮 かれいの照り焼き かぶと人参の塩炒め ポテトソテー キャベツ和え物 黄桃缶 609Kcal	白飯 ますのバター焼き 豚かば焼 金平ごぼう 動物高野煮 玉葱とハムサラダ うずら豆 680Kcal	白飯 肉豆腐 鯖のみりん漬 キャベツとワカメのボン酢炒め がんもの煮物 ほうれん草和え物 桜大根 624Kcal	★ゆかりご飯★ たらの香味焼 鶏肉カレーマヨソース 卵の花 わかめと揚げの煮浸し マカロニサラダ しば漬け 702Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ かれいバター醤油焼き 豚肉のコンソメ炒め がんもの煮物 青梗菜の和え物 みかん缶 654Kcal	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 641Kcal	

※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)