

2025

2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
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
朝食							白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 516Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	白飯 スクランブルエッグ 玉ねぎツナソテー ゆかりふりかけ 471Kcal	白飯 ポイルソーセージ ザーサイの炒め物 白じゃこ 479Kcal	白飯 たらの粕漬 じゃが芋甘煮 昆布豆 455Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん 南瓜味噌そぼろ 玉子サラダ 551Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう ピピピチーズ 491Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 473Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 桜しぐれ 505Kcal
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 たいみそ 482Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニサラダ 557Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウィンナー野菜炒め ピピピチーズ 450Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカマのポン酢炒め 煮豆 544Kcal	白飯 ポイルソーセージ ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 503Kcal	白飯 肉だんご 大豆の煮物 しその実昆布 456Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め 煮豆 506Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	白飯 厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 462Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 472Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たいみそ 496Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め ピピピチーズ 461Kcal	白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め 煮豆 534Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 白じゃこ 478Kcal	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 487Kcal
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 467Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん じゃが芋甘煮 しその実昆布 476Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 506Kcal	白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー たいみそ 466Kcal	白飯 卵とじ キャベツの生姜煮 煮豆 466Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め ポテトサラダ 488Kcal		

※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）

2025

2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
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
							白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜お浸し 漬物 496Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	白飯 牛肉コロッケ ピーマン竹輪炒め キャベツサラダ 漬物 559Kcal	白飯 肉詰めいなり ふき炒め ポテトサラダ 甘納豆 569Kcal	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	白飯 鯖の味噌焼 小松菜和風ソテー 大根サラダ 漬物 528Kcal	白飯 鶏肉の醤油麹焼き 里芋煮 キャベツサラダ フルーツ缶 559Kcal	白飯 たらの竜田香味ソース 薩摩芋そぼろ煮 ほうれん草和え物 漬物 536Kcal	白飯 メンチカツ 茄子の煮びたし 青梗菜ともやしのサラダ 漬物 597Kcal
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	白飯 さわらの照り煮 ごぼうのマスタード金平 南瓜和え 漬物 549Kcal	白飯 豚かば炒め 大根あんかけ煮 もやしサラダ フルーツ缶 515Kcal	白飯 ホタテカツ ポテトベーコンソテー インゲンと和え 漬物 568Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 エビしゅうまい もやしと人参のサラダ 漬物 554Kcal	白飯 さばの胡麻煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草胡麻和え 漬物 526Kcal	白飯 鶏肉の香草焼き 大根あんかけ煮 キャベツサラダ フルーツ缶 513Kcal	白飯 たらの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲンと和え物 フルーツ缶 506Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	白飯 豚肉野菜炒め えびしゅうまい ほうれん草和え物 漬物 562Kcal	★わかめご飯★ 赤魚のみりん漬け 薩摩芋そぼろ煮 キャベツサラダ フルーツ缶 497Kcal	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶの和え物 漬物 549Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき入雷豆腐 ほうれん草の和え物 漬物 554Kcal	白飯 焼き餃子 野菜ときくらげの中華炒め フルーツ缶 527Kcal	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 507Kcal	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 580Kcal
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
	白飯 さばの塩焼き 玉子とし 薩摩芋サラダ 漬物 539Kcal	白飯 和風鶏団子 大根コンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 518Kcal	白飯 さわらの醤油麹焼き ひじき大豆煮 カニカマサラダ 漬物 551Kcal	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 557Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め 里芋煮 インゲンサラダ フルーツ缶 485Kcal	白飯 鶏肉の生姜煮 茄子の香風炒め ほうれん草和え物 漬物 570Kcal	

※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。



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)

2025

2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
	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 ピーマン炒め 大根サラダ フルーツ缶 538Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	白飯 ごぼう天煮 カリフラワー塩麹炒め カニカマ和え物 フルーツ缶 507Kcal	白飯 鯖のトマト煮 かぶと人参塩炒め ほうれん草サラダ フルーツ缶 571Kcal	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 578Kcal	白飯 ロコモコ風 ポテトチーズ焼き 玉葱サラダ フルーツ缶 542Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 漬物 448Kcal	白飯 チキンチャップ キャベツ炒め煮 マカロニサラダ フルーツ缶 582Kcal	白飯 鯖のカレー煮 卵と野菜の塩炒め インゲンとえ物 漬物 533Kcal
	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 ビーフソテー 小松菜サラダ 漬物 539Kcal	白飯 たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め キャベツサラダ 漬物 477Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め かぶの煮物 カリフラワーサラダ フルーツ缶 534Kcal	白飯 たらのきのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 漬物 507Kcal	白飯 チキンカツ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 漬物 568Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 漬物 525Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き キャベツ炒め煮 玉葱とコーンのサラダ 漬物 556Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根サラダ 漬物 511Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根 青梗菜和え物 漬物 546Kcal	白飯 ますの塩焼き ふきのピリ辛炒め スパゲティサラダ フルーツ缶 510Kcal	白飯 ハンバーグ キャベツハム炒め もやしサラダ 漬物 568Kcal	白飯 親子煮 大根炒め マカロニサラダ 漬物 541Kcal	白飯 豚肉のしょう焼き ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ フルーツ缶 561Kcal	白飯 あじの西京焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 漬物 506Kcal
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め キャベツ和え物 フルーツ缶 541Kcal	白飯 ますのバター焼き 金平ごぼう 玉葱とハムサラダ 漬物 523Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとカブのポン酢炒め ほうれん草和え物 漬物 529Kcal	★ゆかりご飯★ たらの香味焼 卵の花 マカロニサラダ 漬物 524Kcal	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	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 漬物 499Kcal	

※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。

JFS-B
JFS-B20000688

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）