

2025

1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
	29日	30日	31日 元旦	1日 白飯 うま煮 伊達巻き 黒豆 473Kcal	2日 白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 金平れんこん 465Kcal	3日 白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとかめのポン酢炒め 煮豆 544Kcal	4日 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
朝食	5日 白飯 肉だんご 大豆の煮物 しその実昆布 456Kcal	6日 白飯 焼き豆腐肉味噌あん 玉葱ツナソテー 煮豆 507Kcal	7日 白飯 厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 462Kcal	8日 白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 475Kcal	9日 白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たいみそ 494Kcal	10日 白飯 つみれあんかけ かぶと人参の味噌炒め 一口チーズ 533Kcal	11日 白飯 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋塩炒め 煮豆 489Kcal
	12日 白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 白じゃこ 478Kcal	13日 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	14日 白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 467Kcal	15日 白飯 豆腐焼き生姜あん じゃが芋甘煮 しその実昆布 476Kcal	16日 白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 506Kcal	17日 白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー たいみそ 466Kcal	18日 白飯 目玉焼き風オムレツ キャベツの生姜煮 煮豆 477Kcal
	19日 白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め ポテトサラダ 488Kcal	20日 白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 青じそ大根 464Kcal	21日 白飯 たらのおろし煮 ちくわとピーマン金平 煮豆 471Kcal	22日 白飯 卵とじ ウインナー野菜炒め ポテトサラダ 481Kcal	23日 白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとかめのポン酢炒め 煮豆 493Kcal	24日 白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 495Kcal	25日 白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 463Kcal
	26日 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 474Kcal	27日 白飯 厚焼き玉子 なすみぞれ和え 白じゃこ 484Kcal	28日 白飯 五目巾着煮 薩摩芋炒め 煮豆 460Kcal	29日 白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 昆布サラダ柚子風味 408Kcal	30日 白飯 厚揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め 桜しぐれ 484Kcal	31日 白飯 たらの煮付け 大豆と切干の炒め物 しその実昆布 463Kcal	1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）

2025

1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
	29日	30日	31日 元旦	1日 ★ちらし寿司★ 若鶏の梅しそ竜田揚げ 金平ごぼう 生酢 フルーツ缶 494Kcal	2日 白飯 ます幽庵焼き ひじき入雷豆腐 ポテトサラダ 漬物 566Kcal	3日 白飯 鶏肉おろし煮 えびしゅうまい 玉葱サラダ 漬物 559Kcal	4日 白飯 さばの胡麻煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草の和え物 漬物 526Kcal
昼食	5日 白飯 豚かば炒め 大根あんかけ煮 カリフラワーサラダ フルーツ缶 537Kcal	6日 白飯 たらの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 フルーツ缶 506Kcal	7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	8日 白飯 赤魚みりん漬け 薩摩芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 494Kcal	9日 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	10日 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	11日 白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め マカロニサラダ 漬物 577Kcal
	12日 白飯 たらの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ和え 漬物 503Kcal	13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	14日 白飯 赤魚の塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 漬物 510Kcal	15日 白飯 豚肉の照り焼き 金平ごぼう インゲン和え 漬物 576Kcal	16日 白飯 ますの香草焼 里芋煮 小松菜サラダ フルーツ缶 479Kcal	17日 白飯 ハムカツ 千切大根炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 557Kcal	18日 白飯 ネギ塩鶏炒め 茄子の味噌炒め スパゲティサラダ 漬物 552Kcal
	19日 白飯 鶏肉生姜煮 ごぼう炒め ほうれん草和え物 漬物 572Kcal	20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 550Kcal	21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	22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	23日 白飯 鶏肉の照り焼き ピーマンの炒め物 もやしサラダ フルーツ缶 549Kcal	24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 503Kcal	25日 白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 漬物 580Kcal
	26日 白飯 ますの照り焼き 大豆と切干の炒め物 青梗菜サラダ 漬物 544Kcal	27日 白飯 焼き餃子 かぶと大豆の煮物 キャベツ和え フルーツ缶 507Kcal	28日 白飯 たらの醤油麹焼 ポテトベーコンソテー 小松菜サラダ 漬物 528Kcal	29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	30日 白飯 さばのみりん漬 卵と野菜塩炒め おくらお浸し 漬物 564Kcal	31日 白飯 鶏肉の照り焼き 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ フルーツ缶 557Kcal	1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。



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

1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	29日	30日	31日 元旦	1日 白飯 ぶりの照り煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 漬物 575Kcal	2日 白飯 チーズハンバーグ 青梗菜和風炒め カリフラワーサラダ フルーツ缶 589Kcal	3日 白飯 たらきのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 漬物 494Kcal	4日 白飯 のり塩ささみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 漬物 487Kcal
	5日 白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜味噌そばろ キャベツサラダ 漬物 525Kcal	6日 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 570Kcal	7日 白飯 さばのカレー煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 漬物 527Kcal	8日 白飯 和風鶏団子 切干大根 青梗菜和え物 漬物 562Kcal	9日 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	10日 白飯 和風ハンバーグ キャベツハム炒め 小松菜サラダ 漬物 533Kcal	11日 白飯 親子煮 大根炒め フルーツ缶 漬物 495Kcal
	12日 白飯 豚肉のこしょう焼き ピーマン竹輪炒め 玉葱と人参のサラダ フルーツ缶 555Kcal	13日 白飯 あじの西京焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 漬物 506Kcal	14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 540Kcal	15日 白飯 さばの醤油麹焼き ひじき大豆煮 玉葱とハムサラダ 漬物 548Kcal	16日 白飯 ごぼう天煮 キャベツとわかめのポン酢炒め ほうれん草和え物 漬物 489Kcal	17日 ★ゆかりご飯★ たらの香味焼 卵の花 マカロニサラダ 漬物 547Kcal	18日 白飯 トマト煮込みハンバーグ 豚肉と野菜コンソメ炒め 青梗菜の和え物 フルーツ缶 552Kcal
	19日 白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 漬物 499Kcal	20日 白飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 大豆と切干の炒め煮 小松菜和え フルーツ缶 596Kcal	21日 白飯 えびしゅうまい キャベツ揚げ炒め もやし和え物 梅ザーサイ 518Kcal	22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 547Kcal	23日 白飯 たらきのこソース 茄子とベーコンのケチャップソテー 大根サラダ 漬物 501Kcal	24日 白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め オクラ大豆和え 漬物 566Kcal	25日 白飯 鯖の西京焼き ブロッコリー塩麹炒め 玉葱と人参のサラダ 漬物 500Kcal
	26日 白飯 チキンカツ キャベツコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 546Kcal	27日 白飯 照り鶏団子 南瓜甘煮 カリフラワー和え フルーツ缶 538Kcal	28日 白飯 鶏肉の西京焼き 卵とじ 玉ねぎコーンサラダ 漬物 580Kcal	29日 白飯 ぶりの胡麻煮 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 漬物 533Kcal	30日 白飯 ハンバーグ ピーマンしらす炒め もやしサラダ 漬物 565Kcal	31日 ★わかめご飯★ あじの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 フルーツ缶 502Kcal	1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）