

2025

1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
	29日	30日	31日	1日 白飯 ぶりの照り煮 豚肉醤油焼 薩摩芋味噌炒め えびしゅうまい オクラ大豆サラダ たくあん漬 716Kcal	2日 白飯 チーズハンバーグ 鯖のみりん漬 青梗菜和風炒め 木の葉しんじょう カリフラワーサラダ パイン缶 685Kcal	3日 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 613Kcal	4日 白飯 のり塩ささみ揚げ 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 590Kcal
	5日 白飯 あじの醤油焼 メンチカツ 南瓜味噌そば 玉ねぎマリネ キャベツサラダ しば漬 648Kcal	6日 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 605Kcal	7日 白飯 さばのカレー煮 ミニハンバーグ じゃが芋和風炒め かにしゅうまい 小松菜サラダ つぼ漬 670Kcal	8日 白飯 和風鶏団子 たららの胡麻煮 切干大豆 動物高野煮 青梗菜和え物 漬物 644Kcal	9日 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	10日 白飯 和風ハンバーグ たららのトマト煮 キャベツハム炒め えびしゅうまい 小松菜サラダ たくあん漬 611Kcal	11日 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 洋ナシ缶 うずら豆 640Kcal
	12日 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 玉葱と人参のサラダ パイン缶 622Kcal	13日 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 692Kcal	14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 608Kcal	15日 白飯 さばの醤油焼 豚かば焼 ひじき大豆煮 動物高野煮 玉葱とハムサラダ うずら豆 700Kcal	16日 白飯 ごぼう天煮 鯖のみりん漬 キャベツとワカメのポン酢炒め がんも煮付 ほうれん草和え物 桜大根 584Kcal	17日 ★ゆかりご飯★ たららの香味焼 鶏肉カレーマヨ焼 卵の花 わかめと揚げの煮浸し マカロニサラダ しば漬 709Kcal	18日 白飯 トマト煮込みハンバーグ かれいバター醤油焼き 豚肉と野菜コンソメ炒め がんも煮付 青梗菜の和え物 みかん缶 654Kcal
	19日 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 641Kcal	20日 白飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ますの粕漬 大豆と切干の炒め煮 ポテトソテー 小松菜和え ミニもち餅 605Kcal	21日 白飯 えびしゅうまい 鶏肉の照り焼き キャベツ揚げ炒め 南瓜のカレーマヨ焼 もやし和え物 梅ザーサイ 640Kcal	22日 白飯 グリルチキンステーキ 鯖のみりん漬 カリフラワー塩炒め わかめと揚げの煮浸し 青梗菜サラダ つぼ漬 651Kcal	23日 白飯 たららのきのこソース チーズハンバーグ 茄子とベーコンのケチャップソテー コーンソテー 大根サラダ たくあん漬 667Kcal	24日 白飯 鶏肉の塩焼 五目巾着煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ天麩粉揚 オクラ大豆和え ミニいちご風味大福 677Kcal	25日 白飯 鯖の西京焼き ポークチャップ ブロッコリー塩炒め 動物高野煮 玉葱と人参のサラダ つぼ漬 655Kcal
	26日 白飯 チキンチャップ かれいバター醤油焼き キャベツコンソメ煮 肉しゅうまい ブロッコリーサラダ うずら豆 675Kcal	27日 白飯 照り鶏団子 えびしゅうまい 南瓜甘煮 枝豆ソテー カリフラワー和え マンゴー缶 640Kcal	28日 白飯 鶏肉の西京焼き さばの塩焼き 卵とじ 動物高野煮 玉ねぎコーンサラダ つぼ漬 604Kcal	29日 白飯 ぶりの胡麻煮 鶏肉カレーマヨ焼き ごぼうとひじきの炒り煮 肉だんご 大根サラダ しば漬 711Kcal	30日 白飯 ハンバーグ ますの醤油焼 ピーマンしらす炒め えびしゅうまい もやしサラダ 赤かっぱ漬 642Kcal	31日 ★わかめご飯★ あじの粕漬 若鶏から揚げ 青梗菜の炒め物 肉しゅうまい かぶ和え物 みかん缶 698Kcal	1日

夕食

国産食材使用

※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-B20000688

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）