

2025

3月

健康はなやか御膳

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
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1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 ミニよもぎ餅 602Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	白飯 えびしゅうまい 鶏肉の照焼 キャベツと揚げ炒め 南瓜のカレーマヨ焼き もやしの和え物 梅ザーサイ 638Kcal	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 キャベツサラダ つぼ漬け 659Kcal	白飯 さんか焼き チーズハンバーグ 南瓜きめ煮 がんもの煮物 大根サラダ たくあん漬 679Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き 五巾着煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ天麩揚 オクラお浸し ミニいちご風味大福 671Kcal	白飯 鯖の西京焼き ポークチャップ ブロッコリー塩麹炒め 動物高野煮 玉葱と人参のサラダ つぼ漬け 655Kcal	白飯 焼き餃子 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 うすら豆 607Kcal	白飯 あじのおろし煮 えびしゅうまい ひじき入豆腐 枝豆ソテー 大根和え みかん缶 599Kcal
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	白飯 鶏肉の西京焼き さばの塩焼き 卵の花 動物高野煮 玉ねぎコーンサラダ つぼ漬け 584Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 鶏肉のカレーマヨ焼き ごぼうとひじきの炒り煮 肉だんご 大根サラダ しば漬け 711Kcal	白飯 和風ハンバーグ たらの醤油麹焼 ピーマンしらす炒め えびしゅうまい もやしサラダ 赤かっぱ漬け 547Kcal	★わかめご飯★ 白飯 ますの粕漬 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 694Kcal	白飯 鶏つくねのカレー煮 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 625Kcal	白飯 ごぼう天煮 ますの照り焼き なす煮浸し がんもの煮物 ほうれん草サラダ ミニいちご風味大福 623Kcal	白飯 さばのトマト煮 鶏肉柚子こしょう焼き かぶと人参炒め 金平牛蒡 キャベツサラダ パイン缶 670Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	白飯 白身魚フライ 豚肉はちみつ焼 もやしの塩炒め 赤ワインナー 薩摩芋とレーズンサラダ 青かっぱ漬け 717Kcal	白飯 親子煮 たらの胡麻煮 大根炒め ポテトソテー パイン缶 たくあん漬 594Kcal	白飯 赤魚の塩焼き ポークチャップ 大豆の煮物 がんもの煮物 もやしの和え物 青かっぱ漬け 585Kcal	白飯 手作りのハンバーグ 白身魚フライ キャベツ炒め煮 枝豆 スパゲティサラダ 黄桃缶 745Kcal	白飯 鯖のカレー煮 豚肉とキャベツの生姜炒め 玉子とじ ポテトソテー インゲンとえ物 青かっぱ漬け 609Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ かれいバター醤油焼き ピーマンソテー かにしゅうまい 小松菜のお浸し 金時豆 624Kcal	白飯 たらひの胡麻煮 若鶏から揚げ 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 681Kcal
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	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 622Kcal	白飯 たら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 のり塩ささみ揚げ ますの塩焼き 玉ねぎツナ炒め わかめと揚げの煮浸し 青梗菜のサラダ つぼ漬け 566Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 鶏肉のカレーマヨ焼き 南瓜味噌そぼろ 厚焼き玉子 キャベツサラダ しば漬け 697Kcal	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	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 鶏肉香草焼き たらひの胡麻煮 切干大根 動物高野煮 青梗菜和え物 たくあん漬 624Kcal
	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
	白飯 ぶりの胡麻煮 豚かば焼 ぶき炒め 枝豆 スパゲティサラダ しば漬け 707Kcal	白飯 チキンチャップ たらバター醤油焼き キャベツハム炒め えびしゅうまい ブロッコリーサラダ たくあん漬 585Kcal					

夕食

※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。



株式会社フレアサービス

配達のお問い合わせ先

- 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）