

2025

3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
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
朝食							白飯 目玉焼き風オムレツ かぶの煮物 青じそ大根 386Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	白飯 たらのおろし煮 ちくわとピーマン金平 煮豆 471Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ ウィンナー野菜炒め ポテトサラダ 560Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのポン酢炒め 煮豆 493Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 498Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 463Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 煮豆 512Kcal	白飯 厚焼き玉子 なすみぞれ和え 白じゃこ 484Kcal
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	白飯 ハムステーキ 薩摩芋炒め 昆布サラダ 501Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たいみそ 427Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め 桜しぐれ 483Kcal	白飯 卵とじ 大豆と切干の炒め物 しその実昆布 442Kcal	白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 煮豆 515Kcal	白飯 スクランブルエッグ カリフラワー塩麹炒め ゆかりふりかけ 479Kcal	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 白じゃこ 467Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	白飯 かに玉 じゃが芋甘煮 昆布豆 463Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 537Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう ピピピチーズ 490Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 471Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 486Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 青じそ大根 464Kcal	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
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	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 449Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのポン酢炒め 煮豆 544Kcal	白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め ポテトサラダ 507Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め しその実昆布 457Kcal	白飯 肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 492Kcal	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 478Kcal
	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
白飯 オムレツ 南瓜甘煮 たいみそ 474Kcal	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参の味噌炒め ピピピチーズ 498Kcal						

※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

3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
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
昼食							白飯 ぶりの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根和え物 漬物 557Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	白飯 玉子サラダフライ ミートボールトマト煮 もやしと水菜のサラダ フルーツ缶 545Kcal	★ちらし寿司★ ますの粕漬け 切干大根 ほうれん草和え物 フルーツ缶 558Kcal ひなまつり	白飯 鶏肉おろし煮 なすおかか炒め もやしとツナサラダ 漬物 526Kcal	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	白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 漬物 580Kcal	白飯 ますの照り焼き 玉子とし 青梗菜サラダ 漬物 573Kcal	★わかめご飯★ チキンカツ かぶと大豆の煮物 キャベツサラダ フルーツ缶 574Kcal
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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	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	白飯 さばのみりん漬 卵と野菜塩炒め おくらお浸し 漬物 571Kcal	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 556Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜のサラダ 漬物 495Kcal	白飯 ハムカツ ピーマン竹輪炒め カニカマサラダ 漬物 526Kcal	白飯 豚肉野菜炒め ふきの煮つけ 大根和え フルーツ缶 564Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え 漬物 536Kcal	白飯 鯖の味噌焼 小松菜和風ソテー 大根サラダ 漬物 537Kcal	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 552Kcal	白飯 たらの竜田香味ソース 玉ねぎおかか炒め ほうれん草和え物 漬物 531Kcal	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 593Kcal	白飯 さわらの照り煮 ゴボウのマスタード金平 南瓜サラダ 漬物 554Kcal	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 513Kcal
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	白飯 ホタテカツ ポテトベーコンソテー インゲン和え 漬物 563Kcal	白飯 鶏肉のカレー風味焼 野菜甘酢炒め もやしサラダ フルーツ缶 576Kcal	白飯 さばの胡麻煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草お浸し 漬物 526Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め 小松菜の煮物 大根和え物 フルーツ缶 510Kcal	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	白飯 豚肉野菜炒め えびしゅうまい ほうれん草のお浸し 漬物 562Kcal	白飯 赤魚みりん漬け 薩摩芋そぼろ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 536Kcal
	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶ和え物 漬物 543Kcal	白飯 ますのこしょう焼き 里芋煮 小松菜サラダ フルーツ缶 476Kcal						

※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

3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
	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 大豆と切干の炒め煮 小松菜和え フルーツ缶 596Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	白飯 えびしゅうまい キャベツと揚げ炒め もやしの和え物 梅ザーサイ 518Kcal	白飯 グリルチキンステーキ カリフラワー塩炒め キャベツサラダ 漬物 555Kcal	白飯 さんが焼き 南瓜含め煮 大根サラダ 漬物 533Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め オクラお浸し 漬物 551Kcal	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	白飯 焼き餃子 キャベツコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 梅ザーサイ 482Kcal	白飯 あじのおろし煮 ひじき入雷豆腐 大根和え フルーツ缶 495Kcal
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	白飯 鶏肉の西京焼き 卵の花 玉ねぎコンソメサラダ 漬物 557Kcal	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	白飯 和風ハンバーグ ピーマンしらす炒め もやしサラダ 漬物 495Kcal	★わかめご飯★ ますの粕漬 青菜の炒め物 かぶ和え物 フルーツ缶 498Kcal	白飯 鶏つくねのカレー煮 ピーマン炒め 大根サラダ フルーツ缶 557Kcal	白飯 ごぼう天煮 なす煮浸し ほうれん草サラダ フルーツ缶 505Kcal	白飯 さばのトマト煮 かぶと人参塩炒め キャベツサラダ フルーツ缶 572Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	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 親子煮 大根炒め フルーツ缶 漬物 530Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 漬物 445Kcal	白飯 手作りハンバーグ キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ フルーツ缶 635Kcal	白飯 鯖のカレー煮 玉子とじ インゲンとえ物 漬物 562Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ビーフソテー 小松菜のお浸し 漬物 527Kcal	白飯 たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め キャベツサラダ 漬物 476Kcal
	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 かぶの煮物 カリフラワーサラダ フルーツ缶 526Kcal	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 510Kcal	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	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	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根サラダ 漬物 504Kcal	白飯 鶏肉香草焼き 切干大根 青梗菜和え物 漬物 527Kcal
	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
	白飯 ぶりの胡麻煮 ひき炒め スパゲティサラダ 漬物 570Kcal	白飯 チキンチャップ キャベツハム炒め ブロッコリーサラダ 漬物 518Kcal					

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。



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）