

2025

4 月

健康コントロール食

朝 食



フレッシュな料理+パッパッと出来る！

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
朝食			白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め 煮豆 520Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 白じゅこ 470Kcal	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 460Kcal	白飯 角揚の煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 446Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん じゃが芋甘煮 しその実昆布 471Kcal
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 475Kcal	白飯 五目巾着煮 玉葱ツナソテー 桜しぐれ 428Kcal	白飯 卵とじ キャベツの生姜煮 煮豆 455Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 茄子の香風炒め ポテサラダ 504Kcal	白飯 厚焼玉子 かぶの煮物 青じそ大根 464Kcal	白飯 たらのおろし煮 ちくわとピーマン金平 煮豆 471Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウインナー野菜炒め マカロニサラダ 493Kcal
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	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 464Kcal	白飯 玉子よせ ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 510Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 459Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 煮豆 502Kcal	白飯 卵とじ なすみぞれ和え 白じゅこ 459Kcal	白飯 ハムステーキ 薩摩芋炒め 昆布サラダ 490Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たいみそ 421Kcal
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	白飯 厚揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め 桜しぐれ 482Kcal	白飯 厚焼き玉子 大豆と切干の炒め物 しその実昆布 471Kcal	白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 煮豆 508Kcal	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 白じゅこ 467Kcal	白飯 たらの粕漬 じゃが芋甘煮 昆布豆 450Kcal	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 521Kcal
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 一口チーズ 490Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 477Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 485Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 464Kcal			

※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。
ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。
iop 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

4 月

健康コントロール食

フレッシュな料理+パッパッと出来る!

旬 食



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
			白飯 焼き餃子 野菜ときくらげの中華炒め フルーツ缶 漬物 501Kcal	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 510Kcal	白飯 鶏肉カレー風味焼 野菜甘酢炒め プロッコリーサラダ フルーツ缶 566Kcal	白飯 さばの塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 漬物 538Kcal	白飯 豚肉野菜炒め 金平ごぼう インゲン和え 漬物 586Kcal
旬 食	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	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 494Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根炒め プロッコリーサラダ フルーツ缶 545Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め 里芋煮 インゲンサラダ フルーツ缶 525Kcal	白飯 鶏肉の生姜煮 ピーマン塩炒め ほうれん草和え物 漬物 549Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根和え物 漬物 547Kcal	白飯 玉子サラダフライ ミートボールトマト煮 もやしと水菜サラダ フルーツ缶 542Kcal	★わかめご飯★ ますの粕漬 切干大根 ほうれん草和え物 漬物 492Kcal
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	白飯 鶏肉おろし煮 えびしゅうまい もやしとツナサラダ 漬物 552Kcal	白飯 赤魚の醤油麹焼 大根コンソメ煮 インゲン和え フルーツ缶 446Kcal	白飯 若鶏から揚げ ピーフンソテー キャベツナムル 漬物 569Kcal	白飯 ますの照り焼き 玉子とじ 青梗菜サラダ 漬物 571Kcal	★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 573Kcal	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 525Kcal	白飯 メンチカツ ふきビリ辛炒め スパゲティサラダ フルーツ缶 556Kcal
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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 559Kcal	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 554Kcal	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 牛肉コロッケ ピーマン竹輪炒め カニカマサラダ 漬物 525Kcal	白飯 豚肉ピリ辛味噌焼き ふきの煮付け 大根和え フルーツ缶 543Kcal	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 531Kcal	白飯 ぶりの照り煮 小松菜和風ソテー 大根サラダ 漬物 567Kcal
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
	白飯 鶏肉のこしょう焼き ピーマンおかか炒め 南瓜サラダ フルーツ缶 530Kcal	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 508Kcal	白飯 メンチカツ 茄子の煮浸し 青梗菜ともやしのサラダ 漬物 593Kcal	白飯 鶏肉の醤油麹焼き 里芋煮 プロッコリーサラダ フルーツ缶 530Kcal			

※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。
ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。
i.o. 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

4 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	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
			白飯 親子煮 大根炒め マカロニサラダ 漬物 537Kcal	白飯 豚肉のこしょう焼き 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 486Kcal	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 533Kcal	白飯 ますのバター焼き なすの煮びたし 玉葱とハムサラダ 漬物 523Kcal
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	白飯 肉豆腐 キャベツと沢のボン酢炒め ほうれん草和え物 漬物 486Kcal	★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 553Kcal	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 漬物 498Kcal	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 583Kcal	白飯 えびしゅうまい キャベツと揚げ炒め チンゲン菜サラダ 梅ザーサイ 521Kcal	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 551Kcal
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	白飯 たらのきのこソース 茄子とベーコンのケチャップソテー 大根サラダ 漬物 505Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め 小松菜和え 漬物 543Kcal	白飯 鰯の西京焼き プロッコリー塩麹炒め 玉葱と人参のサラダ 漬物 501Kcal	白飯 焼き餃子 キャベツコンソメ煮 インゲンサラダ 漬物 467Kcal	白飯 あじの煮付け ひじき入鶴豆腐 大根和え フルーツ缶 493Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵の花 玉ねぎコーンサラダ 漬物 556Kcal	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
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	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 489Kcal	★わかめご飯★ ますの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 フルーツ缶 498Kcal	白飯 鶏つくねカレー煮 キャベツとツナ炒め 大根サラダ フルーツ缶 539Kcal	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 504Kcal	白飯 さばのトマト煮 かぶと人参の塩炒め キャベツサラダ フルーツ缶 565Kcal	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 576Kcal	白飯 ジャンボしゅうまい 野菜の中華炒め プロッコリーサラダ フルーツ缶 514Kcal
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
	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 鶏肉はちみつ焼 キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ フルーツ缶 616Kcal	白飯 鰯のカレー煮 鶏ごぼう炒め インゲン和え物 漬物 545Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ピーフンソテー 小松菜のお浸し 漬物 527Kcal			

※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。
ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。



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)