

2025

5月

健康コントロール食

朝食

フレッシュな料理+パパツと出来る！



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
朝食					白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニサラダ 547Kcal	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 459Kcal	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 472Kcal
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め ポテトサラダ 489Kcal	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 472Kcal	白飯 厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 452Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 469Kcal	白飯 オムレツ 南瓜甘煮 たいみそ 472Kcal	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参の味噌炒め ピピピチーズ 502Kcal
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	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 玉子サラダ 501Kcal	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 角揚げの煮物 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 桜しぐれ 487Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 475Kcal	白飯 ごぼう天煮 玉葱ツナソテー 煮豆 455Kcal
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	白飯 卵とじ キャベツの生姜煮 しその実昆布 426Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 竹輪とピーマン金平 ポテトサラダ 472Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ かぶの煮物 青じそ大根 433Kcal	白飯 厚揚げ煮 春雨塩炒め 煮豆 466Kcal	白飯 オムレツ ウィンナー野菜炒め マカロニサラダ 485Kcal	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 458Kcal	白飯 玉子よせ ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 510Kcal
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 448Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 煮豆 502Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん なすみぞれ和え 白じゃこ 474Kcal	白飯 ハムステーキ 薩摩芋炒め 昆布サラダ 490Kcal	白飯 厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め たいみそ 484Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め 煮豆 471Kcal	白飯 炒り卵 大豆と切干の炒め物 しその実昆布 488Kcal

※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。

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

5月

健康コントロール食

フレッシュな料理+パパッと出来る！

昼食



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
					白飯 豚かば炒め 大根あんかけ煮 もやし水菜サラダ フルーツ缶 512Kcal	白飯 ホタテカツ ポテトベーコンソテー インゲンとえ 漬物 558Kcal	白飯 照り鶏団子 卵の花 もやしサラダ 漬物 502Kcal
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	白飯 さばの胡麻煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草和え物 漬物 532Kcal	白飯 豚肉野菜炒め 小松菜の煮物 大根サラダ フルーツ缶 569Kcal	白飯 たらこの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲンとえ物 フルーツ缶 486Kcal	白飯 豚肉の照り焼き えびしゅうまい ほうれん草のお浸し 漬物 590Kcal	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 525Kcal	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 ます西京焼き ひじき入雷豆腐 スパゲティサラダ フルーツ缶 549Kcal
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め フルーツ缶 漬物 491Kcal	白飯 たらこの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ胡麻和え 漬物 489Kcal	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 566Kcal	白飯 さばの塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 漬物 529Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め ふきの煮付け マカロニサラダ 漬物 521Kcal	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 485Kcal	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 545Kcal
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	白飯 鶏肉の生姜煮 なす香風炒め おくらお浸し 漬物 538Kcal	白飯 赤魚の醤油麹焼 大根のコンソメ煮 インゲンとえ フルーツ缶 446Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根とえ物 漬物 544Kcal	白飯 玉子サラダフライ ミートボールトマト煮 もやしサラダ 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 482Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 薩摩芋味噌炒め もやしとツナサラダ 漬物 540Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ フルーツ缶 487Kcal
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 漬物 569Kcal	白飯 ますの照り焼き ゴボウ炒め 青梗菜サラダ 漬物 555Kcal	★ゆかりご飯★ 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 568Kcal	白飯 ますケチャップ焼き キャベツの炒め煮 小松菜サラダ フルーツ缶 503Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ふきピリ辛炒め ポテトサラダ フルーツ缶 554Kcal	白飯 鶏肉はちみつ焼 ピーマンしらす炒め もやしサラダ 漬物 603Kcal	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 537Kcal

※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。

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

5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！

夕食	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
					白飯 たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め キャベツサラダ 漬物 453Kcal	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 493Kcal	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 491Kcal
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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 491Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜の含め煮 キャベツサラダ 漬物 522Kcal	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 503Kcal	白飯 鶏肉香草焼き 切干大根 青梗菜和え物 漬物 527Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ふきピリ辛炒め インゲンサラダ 漬物 536Kcal	白飯 チキンチャップ キャベツハム炒め 小松菜和え 漬物 506Kcal
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	白飯 さばの西京焼き ブロッコリー塩麹炒め マカロニサラダ 漬物 518Kcal	白飯 肉豆腐 ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ フルーツ缶 465Kcal	白飯 さんが焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 漬物 505Kcal	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 526Kcal	白飯 豚肉しょう焼 キャベツとわかめのポン酢炒め ほうれん草和え物 漬物 544Kcal	★ゆかりご飯★ たらの香味焼 卵の花 マカロニサラダ 漬物 523Kcal
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	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 556Kcal	白飯 メンチカツ 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 漬物 528Kcal	白飯 あぶり焼きチキン 大豆と切干の炒め煮 小松菜和え フルーツ缶 540Kcal	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 535Kcal	白飯 白身魚フライ 茄子とベーコンのケチャップソテー 大根サラダ 漬物 587Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め おくらお浸し 漬物 529Kcal
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	白飯 親子煮 大根炒め マカロニサラダ フルーツ缶 515Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 キャベツツナ炒め インゲンサラダ フルーツ缶 531Kcal	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 480Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵の花 玉ねぎコーンサラダ 漬物 531Kcal	白飯 ぶりの照り煮 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 漬物 539Kcal	白飯 牛肉コロッケ 卵と野菜塩炒め オクラお浸し 漬物 585Kcal	★わかめご飯★ さばのみりん漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 フルーツ缶 523Kcal

※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）