

2025

5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
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
夕食					白飯 たらの胡麻煮 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 676Kcal	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 621Kcal	白飯 たらのきのこバターソテー 豚肉醤油麹焼 マカロニソテー 肉だんご 大根ナムル 青かっぱ漬け 614Kcal
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	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 572Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 鶏肉のカレーマヨ焼き 南瓜の含め煮 厚焼き玉子 キャベツサラダ しば漬け 696Kcal	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 599Kcal	白飯 さばの味噌煮 ミニハンバーグ じゃが芋和風炒め わかめと揚げの煮浸し 大根サラダ つぼ漬け 646Kcal	白飯 鶏肉香草焼き たらの胡麻煮 切干大根 動物高野煮 青梗菜和え物 たくあん漬 620Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 豚かば焼 ふぎピリ辛炒め 枝豆 インゲンサラダ しば漬け 661Kcal	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 小松菜和え たくあん漬 562Kcal
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	白飯 さばの西京焼き 鶏肉の照焼 ブロッコリー塩麹炒め わかめと揚げの煮浸し マカロニサラダ うずら豆 715Kcal	白飯 肉豆腐 さばの塩焼き ピーマン竹輪炒め 動物高野煮 玉葱サラダ パイン缶 546Kcal	白飯 さんが焼き 若鶏から揚げ なす煮浸し 南瓜のきな粉和え 青梗菜お浸し 赤かっぱ漬け 697Kcal	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 603Kcal	白飯 ますのバター焼き 豚かば焼 なすの煮浸し 動物高野煮 玉葱とハムサラダ うずら豆 680Kcal	白飯 豚肉こしょう焼 鯖のみりん漬 キャベツとワカメのぼん酢炒め がんもの煮物 ほうれん草和え物 桜大根 657Kcal	★ゆかりご飯★ たらの香味焼 鶏肉カレーマヨ焼き 卵の花 わかめと揚げの煮浸し マカロニサラダ しば漬け 701Kcal
	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 かれいバター醤油焼き 野菜のコンソメ炒め がんもの煮物 青梗菜の和え物 洋ナシ缶 624Kcal	白飯 メンチカツ えびしゅうまい 南瓜バター煮 コーンソテー 玉ねぎサラダ 青かっぱ漬け 641Kcal	白飯 あぶり焼きチキン 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 618Kcal	白飯 えびしゅうまい 鶏肉の照り焼き キャベツと揚げ炒め 南瓜のカレーマヨ焼 チンゲン菜サラダ 梅ザーサイ 635Kcal	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 643Kcal	白飯 白身魚フライ チーズハンバーグ 茄子とベーコンのケチャップソテー がんもの煮物 大根サラダ たくあん漬 743Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き 五目巾着煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ天磯部 おくらお浸し ミニいちご風味大福 645Kcal
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	白飯 親子煮 ますの塩焼き 大根炒め 動物高野煮 マカロニサラダ パイン缶 607Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 かれいバター醤油焼き キャベツツナ炒め 肉しゅうまい インゲンサラダ うずら豆 667Kcal	白飯 あじのおろし煮 豚肉はちみつ焼 ひじき入雷豆腐 枝豆ソテー 大根和え みかん缶 613Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き さばの塩焼き 卵の花 ポテトソテー 玉ねぎコーンサラダ つぼ漬け 598Kcal	白飯 ぶりの照り煮 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 しば漬け 717Kcal	白飯 牛肉コロッケ ますの粕漬け 卵と野菜塩炒め えびしゅうまい オクラお浸し つぼ漬け 638Kcal	★わかめご飯★ さばのみりん漬 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 718Kcal

※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）