

2025

4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 30日	月曜日 31日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日
			白飯 親子煮 ますの照り焼き 大根炒め わかめと揚げの煮浸し マカロニサラダ うずら豆 684Kcal	白飯 豚肉のこしょう焼き 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 628Kcal	白飯 あじの西京焼き 若鶏から揚げ なす煮浸し 肉だんご 青梗菜お浸し 赤かっぱ漬け 678Kcal	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 ダイス黄桃 608Kcal	白飯 ますのバター焼き 豚かば焼 なすの煮びたし 動物高野煮 玉葱とハムサラダ うずら豆 684Kcal
	6日 白飯 肉豆腐 鯖のみりん漬 キャベツとカブのポン酢炒め がんもの煮物 ほうれん草和え物 桜大根 589Kcal	7日 ★ゆかりご飯★ たらの香味焼 鶏肉のカレーマヨ焼き 卵の花 わかめと揚げの煮浸し マカロニサラダ しば漬け 702Kcal	8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 みかん缶 621Kcal	9日 白飯 ホタテカツ 豚肉はちみつ焼 南瓜バター煮 コーンソテー 小松菜サラダ 青かっぱ漬け 639Kcal	10日 白飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ますの粕漬け 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	11日 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 641Kcal	12日 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 654Kcal
	13日 白飯 たらのきのこソース 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 654Kcal	14日 白飯 鶏肉の塩麹焼き 五目巾着煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ天磯部焼 小松菜和え ミニいちご風味大福 665Kcal	15日 白飯 鯖の西京焼き ポークチャップ ブロックリー塩麹炒め 動物高野煮 玉葱と人参のサラダ つぼ漬け 655Kcal	16日 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 インゲンサラダ うずら豆 605Kcal	17日 白飯 あじの煮付け えびしゅうまい ひじき入雪豆腐 枝豆ソテー 大根和え みかん缶 597Kcal	18日 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 607Kcal	19日 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
	20日 白飯 和風ハンバーグ たらの醤油鹽焼き 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 542Kcal	21日 ★わかめご飯★ ますの粕漬け 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 693Kcal	22日 白飯 鶏つくねカレー煮 かれいバター醤油焼き キャベツとツナ炒め かにしゅうまい 大根サラダ 洋ナシ缶 610Kcal	23日 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 622Kcal	24日 白飯 さばのトマト煮 鶏肉柚子こしょう焼き かぶと人参の塩炒め 金平牛蒡 キャベツサラダ パイン缶 670Kcal	25日 白飯 白身魚フライ 豚肉はちみつ焼き もやしの塩炒め 赤ウインナー 薩摩芋とレーズンサラダ 青かっぱ漬け 715Kcal	26日 白飯 ジャンボしゅうまい たらの胡麻煮 野菜の中華炒め ポテトソテー ブロックリーサラダ マンゴー缶 570Kcal
	27日 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 赤かっぱ漬け 585Kcal	28日 白飯 鶏肉はちみつ焼 白身魚フライ キャベツ炒め煮 枝豆 スパゲティサラダ ダイス黄桃 747Kcal	29日 白飯 鯖のカレー煮 豚かば焼 鶏ごぼう炒め ポテトソテー インゲン和え物 青かっぱ漬け 666Kcal	30日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ かれいバター醤油焼き ビーフソテー かにしゅうまい 小松菜のお浸し 金時豆 613Kcal	1日 2日 3日	2日 3日	3日

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。
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。

jfsm
JFS-B
JFS-B20000688

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）