

2025

4月

# 健康はなやか御膳

夕食



フレッシュな料理+パッケージで出来る!

	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
夕食			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	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	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	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	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	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	白飯 肉豆腐 鰯のみりん漬 キャベツとりんのポン酢炒め がんもの煮物 ほうれん草和え物 桜大根 589Kcal	★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	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	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 <sup>1</sup> 玉ねぎサラダ 青かっぱ漬け 639Kcal	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 <sup>1</sup> 小松菜和え ミニよもぎ餅 602Kcal	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 チングン菜サラダ 梅ザーサイ 641Kcal	白飯 グリルチキンステーキ 鰯のみりん漬 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	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	白飯 たらのきのソース チーズハンバーグ 茄子とベーコンのケチャップソテー <sup>1</sup> がんもの煮物 大根サラダ たくあん漬 654Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き 五目巾着煮 ごぼうの味噌炒め カニカラマツ磯部揚 小松菜和え ミニいちご風味大福 665Kcal	白飯 鰯の西京焼き ポークチャップ プロッコリー塩麹炒め 動物高野煮 玉葱と人参のサラダ つぼ漬け 655Kcal	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	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 <sup>1</sup> 大根和え みかん缶 597Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き さばの塩焼き 卵の花 ポテトソテー <sup>1</sup> 玉ねぎコーンサラダ つぼ漬け 607Kcal	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	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	白飯 和風ハンバーグ たらの醤油麹焼き 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	★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	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	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	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	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 <sup>1</sup> 薩摩芋とレーズンサラダ 青かっぱ漬け 715Kcal	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 <sup>1</sup> プロッコリーサラダ マンゴー缶 570Kcal
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3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	白飯 鶏肉はちみつ焼 白身魚フライ キャベツ炒め煮 枝豆 スペグティサラダ ダイス黄桃 747Kcal	白飯 鰯のカレー煮 豚から焼 鶏ごぼう炒め ポテトソテー <sup>1</sup> インゲン和え物 青かっぱ漬け 666Kcal	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 <sup>1</sup> かにしゅうまい 小松菜のお浸し 金時豆 613Kcal			

※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。JFS-B  
B20000688

iop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）