

2025

6 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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 煮豆 493Kcal	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 466Kcal	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 467Kcal	白飯 たらの粕漬 じゃが芋甘煮 昆布豆 441Kcal	白飯 オムレツ 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 466Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう ピピピチーズ 467Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 498Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 479Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 486Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニサラダ 533Kcal	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 441Kcal	白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとワカメのポン酢炒め 煮豆 472Kcal	白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め ポテトサラダ 489Kcal	白飯 角揚の煮物 ザーサイ炒め物 煮豆 459Kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	白飯 厚焼き玉子 大豆の煮物 桜しぐれ 463Kcal	白飯 肉だんご キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 453Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 472Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たいみそ 472Kcal	白飯 ごぼう天煮 かぶと人参の味噌炒め ピピピチーズ 471Kcal	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 476Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	白飯 ポイルソーセージ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 474Kcal	白飯 五目巾着煮 ザーサイの炒め物 煮豆 476Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん じゃが芋甘煮 しその実昆布 455Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ 金平れんこん 454Kcal	白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー 桜しぐれ 469Kcal	白飯 炒り卵 キャベツの生姜煮 煮豆 489Kcal	白飯 鮭の塩焼き 竹輪とピーマン金平 ポテトサラダ 494Kcal
	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
	白飯 目玉焼き風オムレツ かぶの煮物 青じそ大根 433Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう 春雨塩炒め 煮豆 458Kcal					

※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。



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)

2025

6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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
旬 食	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 503Kcal	白飯 ハムカツ ピーマン竹輪炒め カニカマサラダ 漬物 518Kcal	白飯 豚肉ピリ辛味噌焼き ふきの煮付け 大根和え 漬物 539Kcal	白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え 漬物 522Kcal	★わかめご飯★ ぶりの胡麻煮 小松菜和風ソテー ¹ 大根サラダ 漬物 552Kcal	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 516Kcal	白飯 たらの香味ソース 玉ねぎおかか炒め ほうれん草和え物 漬物 457Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	白飯 メンチカツ 茄子の煮びたし 青梗菜ともやしのサラダ 漬物 586Kcal	白飯 赤魚の生姜焼き 里芋煮 ブロックコリーサラダ フルーツ缶 468Kcal	白飯 豚かば炒め 大根あんかけ煮 もやしサラダ フルーツ缶 476Kcal	白飯 ホタテカツ 薩摩芋炒め 大根サラダ 漬物 539Kcal	白飯 鶏肉塩麹焼き 卵の花 もやしサラダ 漬物 504Kcal	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 521Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め ふきの煮付け 玉子サラダ 漬物 515Kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
旬 食	白飯 鶏肉生姜焼き かぶと揚げの味噌煮 玉ねぎとコーンサラダ 漬物 558Kcal	★わかめご飯★ とんかつ ピーマン炒め ほうれん草の和え物 漬物 573Kcal	白飯 赤魚みりん漬け 薩摩芋そぼろ煮 ブロックコリーサラダ フルーツ缶 511Kcal	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 ひじき入雪豆腐 スパゲティサラダ フルーツ缶 545Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め フルーツ缶 漬物 496Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ和え物 漬物 489Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	白飯 鶏肉カレー風味焼 野菜甘酢炒め ブロックコリーサラダ フルーツ缶 548Kcal	白飯 さばの塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 漬物 529Kcal	白飯 豚肉野菜炒め 小松菜の煮物 マカロニサラダ 漬物 592Kcal	白飯 和風鶏団子 ひじき大豆煮 カニカマサラダ 漬物 576Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根炒め ブロックコリーサラダ フルーツ缶 545Kcal	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 ますけチャップ焼 里芋煮 キャベツサラダ フルーツ缶 511Kcal
	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
	白飯 ぶりの味噌煮 薩摩芋炒め 大根和え物 漬物 572Kcal	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					

※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)

2025

6 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	1日 白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛炒め カニしゅうまい カリフラワーサラダ フルーツ缶 558Kcal	2日 白飯 ごぼう天煮 なす煮びたし ほうれん草サラダ フルーツ缶 494Kcal	3日 白飯 さばのトマト煮 かぶと人参塩炒め キャベツサラダ 漬物 537Kcal	4日 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 569Kcal	5日 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 500Kcal	6日 白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 漬物 435Kcal	7日 白飯 和風ハンバーグ キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ フルーツ缶 534Kcal
	8日 白飯 鯖のおろし煮 鶏ごぼう炒め インゲン和え物 漬物 546Kcal	9日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ ビーフソテー 小松菜のお浸し 漬物 513Kcal	10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 471Kcal	11日 白飯 ハンバーグカレー煮 プロッコリーカレーパン インゲンサラダ フルーツ缶 549Kcal	12日 白飯 たらのきのこパターソテー マカロニソテー 大根ナムル 漬物 507Kcal	13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 496Kcal	14日 白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜含め煮 キャベツサラダ 漬物 528Kcal
	15日 白飯 豚肉こしょう焼き キャベツ炒め煮 海藻サラダ フルーツ缶 573Kcal	16日 白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根サラダ 漬物 503Kcal	17日 白飯 親子煮 大根炒め ポテトサラダ 漬物 532Kcal	18日 白飯 ぶりの照り煮 ビーフソテー 小松菜サラダ 漬物 551Kcal	19日 白飯 チキンチャップ キャベツハム炒め プロッコリーサラダ 漬物 501Kcal	20日 白飯 白身魚フライ カリフラワー塩麹炒め もやしサラダ 漬物 551Kcal	21日 白飯 照り鶏団子 ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ フルーツ缶 521Kcal
	22日 白飯 さんが焼き もやし中華炒め 青梗菜お浸し 漬物 494Kcal	23日 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	24日 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	25日 白飯 肉豆腐 キャベツとひきのポン酢炒め ほうれん草和え物 漬物 486Kcal	26日 ★ゆかりご飯★ たらの香味焼 卵の花 玉子サラダ 漬物 522Kcal	27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	28日 白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 もやし和え 漬物 494Kcal
	29日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ 大豆と切干の炒め煮 小松菜サラダ フルーツ缶 526Kcal	30日 白飯 えびしゅうまい キャベツ揚げ炒め チキンサラダ 梅ザーサイ 528Kcal	1日	2日	3日	4日	5日

※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)