

2025

6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 |
|--|--|---|--|---|---|--|---|
| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| | 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 卵とし 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 | 白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め ポテトサラダ 489Kcal | 白飯 角揚げの煮物 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 だいまそ 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 | | | | | |

朝食

※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。

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

6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 |
|--|---|--|---|---|---|---|---|
| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| | 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 大根サラダ 漬物 552Kcal | 白飯 鶏肉のしょう焼 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 茄子の煮だし 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 |
| | 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 ひじき入雷豆腐 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 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 ますケチャップ焼 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 ブロッコリーサラダ 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 インゲンとえ物 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 たらこの胡麻煮 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 ブロッコリー塩麹炒め インゲンサラダ フルーツ缶 549Kcal | 12日 白飯 たらこのきのこバターソテー 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 ブロッコリーサラダ 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 キャベツとわかめのポン酢炒め ほうれん草和え物 漬物 486Kcal | 26日 ★ゆかりご飯★ たらこの香味焼 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 チンゲン菜サラダ 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。



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）