

2025

6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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
夕食	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め かれいバター醤油焼き カニしゅうまい 動物高野煮 カリフラワーサラダ 洋ナシ缶 603Kcal	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 610Kcal	白飯 さばのトマト煮 鶏肉柚子こしょう焼き かぶと人参塩炒め 金平牛蒡 キャベツサラダ たくあん漬 652Kcal	白飯 白身魚フライ 豚肉はちみつ焼 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 706Kcal	白飯 ジャンボしゅうまい たら照り煮 野菜の中華炒め ポテトソテー ブロッコリーサラダ マンゴー缶 573Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 鶏肉煮 大豆の煮物 がんもの煮物 もやしの和え物 赤かっぱ漬け 566Kcal	白飯 和風ハンバーグ 白身魚フライ キャベツ炒め煮 枝豆 スパゲティサラダ パイン缶 678Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	白飯 さばのおろし煮 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 664Kcal	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 617Kcal	白飯 たら照り煮 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 ハンバーグカレー煮 鯖のみりん漬 ブロッコリー塩麹炒め 木の葉しんじょう インゲンサラダ 洋ナシ缶 638Kcal	白飯 たら照り煮 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 607Kcal	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 563Kcal	白飯 あじ醤油麹焼 鶏肉カレーマヨ焼き 南瓜含め煮 厚焼き玉子 キャベツサラダ しば漬け 686Kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	白飯 豚肉こしょう焼き かれいの照り焼き キャベツ炒め煮 動物高野煮 海藻サラダ ダイス黄桃 613Kcal	白飯 さばの味噌煮 ミニハンバーグ じゃが芋和風炒め かにしゅうまい 大根サラダ つぼ漬け 656Kcal	白飯 親子煮 たら照り煮 大根炒め 動物高野煮 ポテトサラダ 桜大根 635Kcal	白飯 ぶりの照り煮 豚かば焼 ビーフソテー 枝豆 小松菜サラダ しば漬け 665Kcal	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 ブロッコリーサラダ たくあん漬 577Kcal	白飯 白身魚フライ 鶏肉の照焼 カリフラワー塩麹炒め わかめと揚げの煮浸し もやしサラダ うずら豆 709Kcal	白飯 照り鶏団子 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 621Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	白飯 さんが焼き 若鶏から揚げ もやし中華炒め 南瓜のきな粉和え 青梗菜お浸し 赤かっぱ漬け 684Kcal	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 599Kcal	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 680Kcal	白飯 肉豆腐 鯖のみりん漬 キャベツとワカメのポン酢炒め がんもの煮物 ほうれん草和え物 桜大根 585Kcal	★ゆかりご飯★ たら照り煮 鶏肉カレーマヨ焼き 卵の花 わかめと揚げの煮浸し 玉子サラダ しば漬け 700Kcal	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 ホタテカツ 鶏肉柚子こしょう焼き 南瓜バター煮 コーンソテー もやし和え 青かっぱ漬け 552Kcal
	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ますの粕漬け 大豆と切干の炒め煮 ポテトソテー 小松菜サラダ ミニよもぎ餅 604Kcal	白飯 えびしゅうまい 鶏肉の照り焼き キャベツ揚げ炒め 南瓜のカレーマヨ焼 チンゲン菜サラダ 梅ザーサイ 651Kcal					

※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）