



日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋そぼろ炒め マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 串なし焼き鳥 小松菜のごま炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	★麺の日★ かき揚げそば ニラの卵とし フルーツ	白飯 鶏肉のネギ塩炒め ひじき炒め煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁
	565Kcal	600Kcal	710Kcal	655Kcal	600Kcal	645Kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	★丼の日★ 中華丼 カリフラワーサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやし中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋鳴門煮 インゲン和え フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ガーリック炒め ほうれん草の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 白身フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め 漬物 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン 大根サラダ フルーツ
	590Kcal	610Kcal	580Kcal	610Kcal	720Kcal	640Kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	白飯 豚とニラのキムチ炒め カリフラワーの和え物 漬物 味噌汁	★ご当地メニュー★ デミカツ丼 ポテトサラダ デザート 味噌汁	白飯 チンジャオロース 茄子のおろしソース 漬物 味噌汁	★菜飯★ さわらの醤油麹焼き 大豆の磯煮 インゲン和え フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 甘辛肉うどん 南瓜サラダ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ピーマン炒め 漬物 味噌汁
	700Kcal	650Kcal	605Kcal	600Kcal	680Kcal	815Kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	白飯 スパニッシュ オムレツ ミートパネ フルーツ スープ	白飯 照焼チキン 青梗菜の塩炒め インゲン和え 漬物 味噌汁	★カレーの日★ ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ スープ	白飯 たらとぎのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトソテー マカロニサラダ 漬物 味噌汁	白飯 白身魚の 甘酢野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 カリフラワーサラダ フルーツ 味噌汁
	670Kcal	580Kcal	675Kcal	580Kcal	610Kcal	585Kcal
29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
	★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワー和え 味噌汁		★6月になりました★ 去年から「ご当地グルメ・郷土料理」をテーマにイベント食を提供していましたが、今年も引き続き日本各地の「ご当地グルメ・郷土料理」を提供していく予定です。 6月はとんかつにデミグラスソースをかけた岡山県のご当地どんぶり「デミカツ丼」です。デザートも岡山県にちなんだデザートも予定していますのでお楽しみに！ 天気が変わりやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事をとって体調管理に気をつけましょう！			
	625Kcal					

※仕入れの関係でおかずの内容が変更に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200gとおかず(漬物や汁ものも含みます)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。

【連絡先】

食数に関して旭川工場：0120-20-8981

山鼻工場代表番号：011-511-8981

※山鼻工場は水曜・日曜定休日です。

水曜日においては旭川工場へご連絡ください。

日曜日においては営業担当までご連絡ください。