

2025

8月

## 健康コントロール食

朝食



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
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
朝食						白飯 角揚げの煮物 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 461Kcal	白飯 豆腐焼きゆずあん じゃが芋甘煮 白じゃこ 468Kcal
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	白飯 かに玉 ザーサイの炒め物 しその実昆布 450Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜味噌そぼろ 煮豆 481Kcal	白飯 五目巾着煮 玉葱ツナソテー 桜しぐれ 436Kcal	白飯 卵とし キャベツの白だし煮 煮豆 452Kcal	白飯 たらの粕漬 竹輪とピーマン金平 ポテトサラダ 483Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ かぶの煮物 煮豆 452Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう 春雨塩炒め 煮豆 458Kcal
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	白飯 オムレツ ウインナー野菜炒め マカロニサラダ 486Kcal	白飯 厚揚げ煮 キャベツとわかめのポン酢炒め 煮豆 470Kcal	白飯 バイクドエッグ ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 445Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 金平れんこん 426Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 煮豆 502Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん なすみぞれ和え 一口チーズ 459Kcal	白飯 ハムステーキ 薩摩芋炒め えのき昆布 476Kcal
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	白飯 厚焼き玉子 野菜中華炒め たいみそ 494Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶと人参の塩炒め 煮豆 462Kcal	白飯 玉子よせ 大豆と切干の炒め物 しその実昆布 510Kcal	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 465Kcal	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 486Kcal	白飯 鮭塩焼き じゃが芋甘煮 煮豆 442Kcal
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	白飯 豆腐焼き生姜あん 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 479Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 桜しぐれ 480Kcal	白飯 卵とし 大根と揚げの炒め煮 煮豆 470Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 478Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 青じそ大根 451Kcal	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 ウインナー野菜炒め 一口チーズ 441Kcal
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	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 471Kcal						

※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

8月

## 健康コントロール食

昼食



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
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
						白飯 和風鶏団子 玉子とじ ブロッコリーサラダ 漬物 589Kcal	白飯 さばの塩焼き 卵の花 薩摩芋サラダ 漬物 533Kcal
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	白飯 豚肉のこしょう焼き キャベツとワカメポン酢炒め マカロニサラダ 漬物 609Kcal	白飯 あじのおろし煮 ひじき大豆煮 薩摩芋サラダ 漬物 495Kcal	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 546Kcal	白飯 鶏肉バンバンジー なす香風炒め おくらお浸し 漬物 569Kcal	白飯 鶏肉のカレー風味焼 野菜甘酢炒め キャベツサラダ フルーツ缶 571Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 薩摩芋炒め 大根和え物 漬物 577Kcal	白飯 玉子サラダフライ 南瓜バター煮 もやしサラダ フルーツ缶 533Kcal
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	★わかめご飯★ ますの粕漬 切干大根 ほうれん草和え物 漬物 483Kcal	白飯 鶏肉の照焼・茹でとうもろこし たこ焼き もやしとツナサラダ 漬物 539Kcal	お祭りメニュー 白飯 ジャンボしゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ フルーツ缶 486Kcal	白飯 若鶏から揚げ ビーフンソテー キャベツナムル 漬物 577Kcal	白飯 たらの照り焼き ゴボウ炒め 青梗菜サラダ 漬物 525Kcal	★ゆかりご飯★ チキンカツ かぶと大豆の煮物 キャベツサラダ フルーツ缶 587Kcal	白飯 ますのバター醤油焼き 春雨塩炒め 大根和え フルーツ缶 548Kcal
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	白飯 ネギ塩鶏炒め ふきピリ辛炒め ポテトサラダ フルーツ缶 531Kcal	白飯 チーズ入りハンバーグ ピーマンしらす炒め いんげんサラダ 漬物 523Kcal	白飯 鶏肉の照り焼き 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ フルーツ缶 535Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう 大根サラダ 漬物 507Kcal	白飯 ハムカツ ピーマン竹輪炒め カニカマサラダ 漬物 540Kcal	白飯 赤魚のムニエル 里芋煮 小松菜サラダ フルーツ缶 496Kcal	白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え物 漬物 522Kcal
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	★わかめご飯★ ぶりの照り煮 小松菜和風ソテー 大根サラダ 漬物 557Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 漬物 435Kcal	白飯 たらの香味ソース えびしゅうまい ほうれん草和え物 漬物 519Kcal	白飯 鶏肉はちみつ焼 キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ フルーツ缶 601Kcal	白飯 肉詰めいなり 薩摩芋炒め インゲン和え フルーツ缶 541Kcal	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 516Kcal	白飯 ホタテカツ ビーフンソテー 大根サラダ 漬物 531Kcal
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	白飯 鶏肉照り焼き 卵の花 もやしサラダ 漬物 526Kcal						

昼食

※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

8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！

夕食



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
夕食						白飯 赤魚の醤油麹焼き もやし中華炒め 青梗菜お浸し 漬物 474Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め インゲンサラダ フルーツ缶 532Kcal
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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 524Kcal	白飯 豚肉野菜炒め 里芋煮 ほうれん草和え物 漬物 571Kcal	★ゆかりご飯★ たらの香味焼 卵の花 玉子サラダ 漬物 528Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ 豚肉と野菜コンソメ炒め 青梗菜の和え物 漬物 545Kcal	白飯 ホタテカツ 野菜のトマト煮 もやし和え 漬物 487Kcal	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 507Kcal	白飯 豚肉炒め 小松菜の煮物 マカロニサラダ 漬物 577Kcal
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	白飯 鶏つくねカレー煮 ブロッコリー塩炒め キャベツサラダ 漬物 509Kcal	白飯 白身魚フライ 茄子とベーコンのケチャップソテー 大根サラダ 漬物 586Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め おくらお浸し 漬物 552Kcal	白飯 焼き餃子 大根炒め マカロニサラダ フルーツ缶 530Kcal	白飯 グリルチキンステーキ キャベツとツナ炒め インゲンサラダ フルーツ缶 536Kcal	白飯 あじのおろし煮 ひじき入雷豆腐 大根和え フルーツ缶 484Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵の花 玉ねぎコーンサラダ 漬物 531Kcal
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	白飯 ぶりの照り煮 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 漬物 540Kcal	白飯 ささみチーズフライ じゃが芋和風炒め オクラお浸し 漬物 552Kcal	★わかめご飯★ さばのみりん漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 フルーツ缶 523Kcal	白飯 鶏肉こしょう焼き ピーマンおかか炒め 南瓜サラダ 漬物 520Kcal	白飯 焼き餃子 なす煮びたし ほうれん草サラダ フルーツ缶 520Kcal	白飯 さばの味噌煮 かぶと人参塩炒め 玉ねぎサラダ フルーツ缶 482Kcal	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
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 野菜の中華炒め インゲンサラダ フルーツ缶 501Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 キャベツ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶 534Kcal	白飯 メンチカツ なす煮びたし 海藻サラダ 漬物 575Kcal	白飯 さばのおろし煮 鶏ごぼう炒め もやしサラダ 漬物 539Kcal	白飯 白身魚フライ ポテトベーコンソテー 小松菜のお浸し 漬物 599Kcal	白飯 あじの照り煮 なすの味噌炒め キャベツサラダ 漬物 502Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め かにしゅうまい カリフラワー和え フルーツ缶 608Kcal
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	白飯 たらのきのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 漬物 510Kcal						

※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）