

2025

8

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
	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 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 672Kcal	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 インゲンサラダ 黄桃缶 598Kcal
	3日 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 うすら豆 679Kcal	4日 白飯 豚肉野菜炒め 鯖のみりん漬 里芋煮 がんもの煮物 ほうれん草和え物 桜大根 666Kcal	5日 ★ゆかりご飯★ たらの香味焼 鶏肉のカレーマヨ焼き 卵の花 わかめと揚げの煮浸し 玉子サラダ しば漬け 695Kcal	6日 白飯 トマト煮込みハンバーグ かれいバター醤油焼き 豚肉と野菜コンソメ炒め がんもの煮物 青梗菜の和え物 つば漬け 612Kcal	7日 白飯 ホタテカツ 鶏肉柚子こしょう焼き 野菜のトマト煮 コーンソテー もやし和え 青かっぱ漬け 541Kcal	8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 玉葱ソテー 小松菜サラダ ミニよもぎ餅 585Kcal	9日 白飯 豚肉炒め たらの照り煮 小松菜の煮物 動物高野煮 マカロニサラダ 桜大根 649Kcal
	10日 白飯 鶏つくねカレー煮 鯖のみりん漬 ブロッコリー塩炒め わかめと揚げの煮浸し キャベツサラダ つば漬け 604Kcal	11日 白飯 白身魚フライ チーズハンバーグ 茄子とベーコンのケチャップソテー がんもの煮物 大根サラダ たくあん漬 742Kcal	12日 白飯 鶏肉の塩麹焼き 五目巾着煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ天磯部揚げ おくらお浸し ミニいちご風味大福 627Kcal	13日 白飯 焼き餃子 ますの塩焼き 大根炒め 動物高野煮 マカロニサラダ パイン缶 585Kcal	14日 白飯 グリルチキンステーキ かれいバター醤油焼き キャベツとツナ炒め 肉しゅうまい インゲンサラダ うすら豆 666Kcal	15日 白飯 あじのおろし煮 豚肉はちみつ焼 ひじき入雪豆腐 枝豆ソテー 大根和え みかん缶 616Kcal	16日 白飯 鶏肉の西京焼き さばの塩焼き 卵の花 ポテトソテー 玉ねぎコーンサラダ つば漬け 585Kcal
	17日 白飯 ぶりの照り煮 鶏肉カレーマヨ焼き ごぼうとひじきの炒め煮 肉だんご 大根サラダ 青かっぱ漬け 732Kcal	18日 白飯 ささみチーズフライ ますの粕漬け じゃが芋和風炒め えびしゅうまい オクラお浸し つば漬け 589Kcal	19日 ★わかめご飯★ さばのみりん漬 若鶏から揚げ 青梗菜の炒め物 肉しゅうまい かぶ和え物 みかん缶 718Kcal	20日 白飯 鶏肉こしょう焼き かれいバター醤油焼き ピーマンおから炒め 動物高野煮 南瓜サラダ 青かっぱ漬け 568Kcal	21日 白飯 焼き餃子 ますの照り焼き なす煮びたし がんもの煮物 ほうれん草サラダ ミニいちご風味大福 637Kcal	22日 白飯 さばの味噌煮 鶏肉柚子こしょう焼き かぶと人参塩炒め 金平ごぼう 玉ねぎサラダ パイン缶 602Kcal	23日 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
	24日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ たらの胡麻煮 野菜の中華炒め ポテトソテー インゲンサラダ マンゴー缶 574Kcal	25日 白飯 ハンバーグカレー煮 かれいバター醤油焼き キャベツ炒め 動物高野煮 ブロッコリーサラダ 白桃缶 601Kcal	26日 白飯 メンチカツ ますの照り焼き なす煮びたし 玉葱ソテー 海藻サラダ しば漬け 614Kcal	27日 白飯 さばのおろし煮 豚かば焼 鳥ごぼう炒め ポテトソテー もやしサラダ 青かっぱ漬け 657Kcal	28日 白飯 白身魚フライ 鶏肉煮 ポテトベーコンソテー かにしゅうまい 小松菜のお浸し 金時豆 728Kcal	29日 白飯 あじの照り煮 若鶏から揚げ なすの味噌炒め えびしゅうまい キャベツサラダ たくあん漬 710Kcal	30日 白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め 鯖のみりん漬 かにしゅうまい 木の葉しんじょう カリフラワー和え パイン缶 674Kcal
	31日 白飯 たらのきのこバターソテー 豚肉醤油麹焼き マカロニソテー 肉だんご 大根ナムル 青かっぱ漬け 608Kcal	1日	2日	3日	4日	5日	6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100g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）