

2025

9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
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
夕食		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 チンゲン菜のサラダ しば漬け 600Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 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 つぼ漬け 683Kcal	★ゆかりご飯★ 鶏肉の生姜焼き たらこの胡麻煮 キャベツ炒め煮 動物高野煮 玉ねぎとコーンサラダ 青かっぱ漬け 629Kcal	白飯 さばの味噌煮 ミニハンバーグ ピーマン炒め かにしゅうまい 大根サラダ つぼ漬け 658Kcal	白飯 えびしゅうまい 鶏肉の照焼き キャベツ炒め 動物高野煮 小松菜のサラダ 大根桜漬 639Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 豚かば焼 ふぎピリ辛炒め 枝豆 玉ねぎサラダ しば漬け 663Kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	白飯 チキンチャップ たらバター醤油焼き キャベツ炒め えびしゅうまい チンゲン菜サラダ マンゴー缶 588Kcal	白飯 かにのふわふわ煮 豚肉の醤油麹焼 ピーマンソテー コーンソテー ほうれん草のお浸し たくあん漬 626Kcal	白飯 たらこの粕漬 若鶏から揚げ 玉ねぎと鶏肉炒め煮 動物高野煮 キャベツ和え 青かっぱ漬け 652Kcal	白飯 カフェ風ハンバーグ さばの塩焼き 南瓜煮 揚げなす マカロニサラダ リンゴ缶 605Kcal	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 さつま芋サラダ ダイス黄桃 627Kcal	白飯 ますのバター醤油焼き ポークチャップ なすの煮びたし 動物高野煮 玉葱とハムサラダ うすら豆 678Kcal	白飯 豚肉野菜炒め 鯖のみりん漬 里芋煮 がんもの煮物 ほうれん草お浸し つぼ漬け 597Kcal
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	白飯 たらこの香味焼 鶏肉カレーマヨ焼き 卵の花 わかめと揚げの煮浸し スパゲティサラダ 洋ナシ缶 691Kcal	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 青梗菜サラダ つぼ漬け 615Kcal	白飯 ホタテカツ 鶏肉柚子こしょう焼き 南瓜のバター煮 コーンソテー もやしサラダ 青かっぱ漬け 551Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ますの粕漬 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	白飯 豚肉炒め たらこの照り煮 小松菜の煮物 動物高野煮 春雨サラダ 赤かっぱ漬け 588Kcal	白飯 鶏肉のおろし煮 ますの塩焼き 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 つぼ漬け 586Kcal	白飯 白身魚フライ 鶏肉カレーマヨ焼き ナス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 赤かっぱ漬け 758Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	白飯 鶏肉の塩麹焼き 五目巾着煮 ごぼうの味噌炒め カニカマ磯部揚 おくらお浸し ミニいちご風味大福 627Kcal	白飯 さばの粕漬 若鶏から揚げ かぶの煮物 動物高野煮 玉子サラダ しば漬け 742Kcal	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 657Kcal	白飯 あじのおろし煮 豚肉はちみつ焼き ひじき入雷豆腐 枝豆ソテー 大根和え しば漬け 607Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き さばの塩焼き 卵の花 ポテトソテー 玉ねぎサラダ つぼ漬け 600Kcal	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り煮 肉だんご 大根サラダ 青かっぱ漬け 732Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 ますの粕漬け キャベツ炒め えびしゅうまい ブロッコリーサラダ 洋ナシ缶 589Kcal
	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
	白飯 白身魚フライ ポークチャップ 青梗菜の炒め物 肉しゅうまい かぶ和え物 みかん缶 689Kcal	白飯 鶏肉こしょう焼き かれいバター醤油焼き おかか炒め 動物高野煮 南瓜サラダ 青かっぱ漬け 597Kcal	白飯 鶏肉はちみつ焼 ますの照り焼き ピーマンちくわ炒め がんもの煮物 カニカマサラダ ミニいちご風味大福 658Kcal				

※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）