

2025

9月

健康コントロール食

フレッシュな料理+パパツと出来る！

朝食



	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
朝食		白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め 玉子サラダ 501Kcal	白飯 つみれあんかけ もやしと玉ねぎの中華炒め しその実昆布 470Kcal	白飯 厚焼き玉子 大豆の煮物 桜しぐれ 464Kcal	白飯 肉だんご キャベツ白だし煮 スパゲティサラダ 426Kcal	白飯 厚揚げの和風煮 金平ごぼう 煮豆 461Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 金平れんこん 441Kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参の味噌炒め 煮豆 516Kcal	白飯 鮭の塩焼き じゃが芋塩炒め 煮豆 477Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 玉子サラダ 476Kcal	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 436Kcal	白飯 豆腐焼き照り煮 じゃが芋煮 金平れんこん 455Kcal	白飯 バイクドエッグ ザーサイ炒め しその実昆布 422Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜味噌そぼろ 煮豆 468Kcal
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	白飯 つみれあんかけ 玉葱ツナソテー 桜しぐれ 496Kcal	白飯 炒り卵 キャベツの白だし煮 煮豆 479Kcal	白飯 たらの粕漬 竹輪とピーマン金平 ポテトサラダ 462Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ かぶの煮物 一口チーズ 444Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう 南瓜の甘煮 煮豆 462Kcal	白飯 オムレツ ウィンナー野菜炒め マカロニサラダ 484Kcal	白飯 厚揚げ煮 キャベツとわかめのボン酢炒め 煮豆 470Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	白飯 玉子よせ ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 497Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 448Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 煮豆 502Kcal	白飯 豆腐焼きゆずあん なすみぞれ和え 白じゃこ 446Kcal	白飯 ハムステーキ 薩摩芋炒め 昆布ゆず風味 476Kcal	白飯 厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め ゆかりふりかけ 463Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め いわしの梅煮 490Kcal
	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
	白飯 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しその実昆布 426Kcal	白飯 五目巾着煮 小松菜ごま煮 煮豆 428Kcal	白飯 卵とじ カリフラワー塩麹炒め ゆかりふりかけ 443Kcal				

※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。

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

※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

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

9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！

昼食



	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
		白飯 たらしの生姜煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草和え物 漬物 444Kcal	白飯 豚肉のこしょう焼き ピーマンちくわ炒め 玉ねぎと人参サラダ 漬物 585Kcal	白飯 ますの照り焼き かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 フルーツ缶 521Kcal	白飯 若鶏の唐揚げ じゃが芋和風炒め ほうれん草お浸し 漬物 589Kcal	白飯 赤魚みりん漬け 薩摩芋そぼろ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 516Kcal	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶ和え物 漬物 543Kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	★炊き込みチャーハン★ 肉団子 ひじき入雪豆腐 スパゲティサラダ 漬物 566Kcal	白飯 春巻き カリフラワー塩麹炒め もやしサラダ 漬物 622Kcal	白飯 鶏肉のカレー風味焼 野菜甘酢炒め 大根サラダ ーロチーズ 576Kcal	白飯 和風鶏団子 もやし中華炒め インゲンサラダ 漬物 568Kcal	白飯 さばの塩焼き 玉子とじ ブロッコリーサラダ 漬物 544Kcal	白飯 赤魚の生姜焼き ひじき大豆煮 小松菜のサラダ フルーツ缶 479Kcal	白飯 チキンステーキ キャベツとわかめのポン酢炒め マカロニサラダ 漬物 559Kcal
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	白飯 ハムカツ 干切大根炒め ブロッコリーサラダ 漬物 535Kcal	★赤飯★ さんま甘露煮 なす香風炒め おくらお浸し 漬物 456Kcal	敬老の日 白飯 肉豆腐 キャベツとワカメのポン酢炒め ほうれん草和え 漬物 489Kcal	白飯 五目巾着味噌煮・ちくわ煮 薩摩芋炒め 大根和え物 漬物 531Kcal	白飯 メンチカツ 野菜のトマト煮 もやしサラダ フルーツ缶 506Kcal	★わかめご飯★ さばのみりん漬け 切干大根 ほうれん草お浸し 漬物 525Kcal	白飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 薩摩芋味噌炒め 玉ねぎとツナサラダ 漬物 514Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	白飯 ジャンボしゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ 漬物 479Kcal	白飯 赤魚のムニエル 里芋煮 キャベツサラダ フルーツ缶 468Kcal	白飯 たらしの照り焼き 玉子とじ 青梗菜サラダ 漬物 540Kcal	★ゆかりご飯★ チキンカツ ビーフンソテー キャベツサラダ 漬物 617Kcal	白飯 ますのバター醤油焼 キャベツ白だし煮 大根和え フルーツ缶 530Kcal	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 ごぼう天・かにのふわふわ煮 揚げなす味噌炒め もやしサラダ 漬物 494Kcal
	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 漬物 539Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜のサラダ 漬物 505Kcal	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 547Kcal				

※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

9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
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
		白飯 のり塩ささみ揚げ 玉ねぎツナ炒め チンゲン菜のサラダ 漬物 539Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜含め煮 キャベツサラダ 漬物 509Kcal	★ゆかりご飯★ 鶏肉の生姜焼き キャベツ炒め煮 玉ねぎとコーンサラダ 漬物 544Kcal	白飯 さばの味噌煮 ピーマン炒め 大根サラダ 漬物 502Kcal	白飯 えびしゅうまい キャベツ炒め 小松菜のサラダ 漬物 517Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ふきピリ辛炒め 玉ねぎサラダ 漬物 536Kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	白飯 チキンチャップ キャベツ炒め チンゲン菜サラダ フルーツ缶 513Kcal	白飯 かにのふわふわ煮 ビーフンソテー ほうれん草お浸し 漬物 501Kcal	白飯 たらこの粕漬 玉ねぎと鶏肉炒め煮 キャベツ和え 漬物 461Kcal	白飯 カフェ風ハンバーグ 南瓜煮 マカロニサラダ フルーツ缶 568Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め さつま芋サラダ フルーツ缶 561Kcal	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 ほうれん草お浸し 漬物 565Kcal
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	白飯 たらこの香味焼 卵の花 スパゲティーサラダ フルーツ缶 527Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ 野菜のコンソメ炒め 青梗菜サラダ 漬物 548Kcal	白飯 ホタテカツ 南瓜のバター煮 もやしサラダ 漬物 502Kcal	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 516Kcal	白飯 豚肉炒め 小松菜の煮物 春雨サラダ 漬物 521Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 ブロッコリー塩炒め キャベツサラダ 漬物 505Kcal	白飯 白身魚フライ ナスとベーコンのケチャップソテー 大根サラダ 漬物 586Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め おくらお浸し フルーツ缶 560Kcal	白飯 さばの粕漬 かぶの煮物 玉子サラダ 漬物 573Kcal	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 529Kcal	白飯 あじのおろし煮 ひじき入雷豆腐 大根和え 漬物 475Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵の花 玉ねぎサラダ 漬物 538Kcal	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 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 531Kcal
	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
	★わかめご飯★ 白身魚フライ 青梗菜の炒め物 かぶ和え フルーツ缶 563Kcal	白飯 鶏肉しょう焼き おかか炒め 南瓜サラダ 漬物 517Kcal	白飯 鶏肉はちみつ焼 ピーマンちくわ炒め カニカマサラダ 漬物 524Kcal				

夕食

※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）