

2025

9 月

健康コントロール食

フレッシュな料理+パッパッと出来る！

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 ボイルソーセージ 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 | 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 じゃが芋甘煮 金平れんこん 455Kcal | 白飯 ベイクドエッグ ザーサイ炒め しその実昆布 422Kcal |
| | 14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 ワインナー野菜炒め マカロニサラダ 484Kcal |
| | 21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 ボイルソーセージ 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 白じやこ 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 |
| | 28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 | | | |
| | 29日 | | | | | | |
| | 30日 | | | | | | |
| | 1日 | | | | | | |
| | 2日 | | | | | | |
| | 3日 | | | | | | |
| | 4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。

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+パッパッと出来る!

旬 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 プロッコリーサラダ 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 |
| 旬 食 | ★炊き込みチャーハン★ 肉団子 ひじき入雷豆腐 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 一口チーズ 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 プロッコリーサラダ 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 千切大根炒め プロッコリーサラダ 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 | 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。

iop 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!

夕 食



| | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|---|---|--|---|--|--|--|
| 夕食 | 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 ビーフソテー ほうれん草お浸し 漬物 501Kcal | 白飯 たらの粕漬 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 なすの煮ひたし 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 たらの香味焼 卵の花 スペゲティーサラダ 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 プロッコリー塩炒め 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 プロッコリーサラダ 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 かぶ和え物 フルーツ缶 563Kcal | 白飯 鶏肉こしとう焼き 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 | | | | |

※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

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）