



日	月	火	水	木	金	土
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
★10月になりました★ すっかり秋になり、紅葉が見ごろを迎えますね！ 今月は31日にハロウィンメニューを提供します。 「パンプキンシチュー」などを予定しておりますので、 是非お楽しみに！			白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリー塩麹炒め フルーツ 味噌汁 600Kcal	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁 680Kcal	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁 670Kcal	★麺の日★ かき揚げそば にらの卵とじ フルーツ 600Kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	白飯 鮭の照焼 南瓜の含め煮 玉ねぎの和え物 味噌汁 550Kcal	★丼の日★ 豚肉焼肉風丼 サラダ フルーツ 味噌汁 620Kcal	白飯 焼き餃子 もやし中華炒め 漬物 味噌汁 610Kcal	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋煮 大根人参サラダ フルーツ 味噌汁 540Kcal	白飯 豚肉ガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁 640Kcal	白飯 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 漬物 味噌汁 720Kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 600Kcal	白飯 厚揚げと茄子の味噌炒め キャベツ生姜煮 漬物 味噌汁 630Kcal	白飯 さばの塩焼き 里芋煮 小松菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁 590Kcal	白飯 チンジャオロース 茄子のおろしソース 漬物 味噌汁 610Kcal	★菜飯★ さわらの醤油麹焼き 大豆の磯煮 青梗菜ボン酢和え 漬物 味噌汁 550Kcal	★麺の日★ 甘辛肉うどん 南瓜サラダ 漬物 680Kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	白飯 たらのパター醤油焼き 南瓜の煮付け 菜の花の酢味噌和え フルーツ 味噌汁 570Kcal	白飯 スペニッシュオムレツ ミートパンネ フルーツ スープ 650Kcal	白飯 照焼チキン 野菜炒め 青梗菜和え 漬物 味噌汁 600Kcal	白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 620Kcal	白飯 たらときのこのバターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁 595Kcal	★カレーの日★ ボークカレー サラダ フルーツ スープ 730Kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日	イベント
	白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁 670Kcal	★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワー和え 味噌汁 600Kcal	★麺の日★ ミートソーススパゲティ 菜の花ソテー フルーツ スープ 595Kcal	白飯 メンチカツ 野菜ツナ炒め フルーツ 味噌汁 600Kcal	★丼の日★ ケチャップライス パンプキンシチュー フルーツ スープ 620Kcal	

※仕入れの関係でおかずの内容が変更に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200gとおかず(漬物や汁ものも含みます)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。

【連絡先】

食数に関して旭川工場:0120-20-8981
 山鼻工場代表番号 :011-511-8981

※山鼻工場は水曜・日曜定休日です。
 水曜日においては旭川工場へご連絡ください。
 日曜日においては営業担当までご連絡ください。