



日	月	火	水	木	金	土
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
【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。			11月になりました。 秋も少しずつ終わりを迎え、冬の気配が日に日に増してきましたね。朝晩の寒暖差の多い季節は空気が乾燥してきますので、風邪をひかないよう気をつけましょう。 今月のご当地グルメは番外編で韓国です！韓国のビビンバをどんぶりで提供いたします。			白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 ピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁
						670Kcal
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	白飯 鶏肉の味噌煮 金平牛蒡 玉ねぎサラダ 漬物 すまし汁	白飯 たらのマスタードソース コンソメバターポテト プロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉ケチャップ炒め いんげんコンソーテー マカロニサラダ 味噌汁	白飯 味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ 味噌ラーメン 大根水菜サラダ フルーツ	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 千切り大根炒め オクラの酢の物 フルーツ 味噌汁
	640Kcal	660Kcal	640Kcal	660Kcal	550Kcal	650Kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	白飯 串なし焼き鳥 プロッコリー塩麹炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	★麺の日★ たぬきそば にらの卵とじ 漬物	白飯 鶏肉のネギ塩炒め ひじき大豆煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁	白飯 鮭の照焼 南瓜煮 玉ねぎの和え物 味噌汁
	620Kcal	680Kcal	670Kcal	550Kcal	660Kcal	600Kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	白飯 焼き餃子 もやしの中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋の煮物 大根人参サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 漬物 味噌汁	★麺の日★ 長崎ちゃんぽん風 サラダ 漬物	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
	635Kcal	600Kcal	650Kcal	680Kcal	620Kcal	620Kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	★丼の日★ ビビンバ丼 サラダ フルーツ 味噌汁	イベント 白飯 チンジャオロース 茄子のおろしソース 漬物 味噌汁	★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	★麺の日★ 天ぷらうどん もやしカニカマサラダ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばのネギ味噌焼き 南瓜の煮付け 菜の花の酢味噌和え フルーツ 味噌汁
	650Kcal	600Kcal	600Kcal	550Kcal	820Kcal	630Kcal
30日						
						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

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。