

2025

12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
	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食		白飯 ベイクドエッグ ザーサイ炒め しそ昆布 499Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜みそぼろ 煮豆 530Kcal	白飯 つみれあんかけ 玉葱ツナソテー 桜しぐれ 497Kcal	白飯 炒り卵 キャベツの白だし煮 煮豆 489Kcal	白飯 たらの醤油麹焼 ピーマン金平 ポテトサラダ 468Kcal	白飯 ボイルソーセージ かぶの煮物 漬物 447Kcal
	7日	白飯 厚揚げ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 434Kcal	白飯 ハムステーキ ウィンナー野菜炒め マカロニサラダ 506Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとワカメポン酢炒め 昆布ゆず風味 501Kcal	白飯 角揚げの和風煮 じゃが芋塩炒め 煮豆 482Kcal	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 516Kcal
	14日	白飯 ハムステーキ さつま芋炒め 昆布ゆず風味 474Kcal	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 角揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め 煮豆 514Kcal	白飯 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しそ昆布 460Kcal	白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 一口チーズ 486Kcal	白飯 ベイクドエッグ カリフラワー塩麹炒め ゆかりふりかけ 417Kcal
	21日	白飯 さけの塩焼き ふきの煮つけ 煮豆 439Kcal	白飯 五目巾着煮 小松菜和風ソテー スパゲティサラダ 428Kcal	白飯 卵とじ さつま芋炒め 桜しぐれ 506Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 煮豆 517Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 478Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 昆布ゆず風味 454Kcal
	28日	白飯 ごぼう天煮 南瓜の甘煮 桜しぐれ 460Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとかぶのポン酢炒め 煮豆 549Kcal	白飯 ボイルソーセージ 春雨塩炒め 玉子サラダ 502Kcal	白飯 オムレツ 玉ねぎの中華炒め しそ昆布 449Kcal		
	1日						
	2日						
	3日						
	4日						
	5日						
	6日						
	7日						
	8日						
	9日						
	10日						
	11日						
	12日						
	13日						
	14日						
	15日						
	16日						
	17日						
	18日						
	19日						
	20日						
	21日						
	22日						
	23日						
	24日						
	25日						
	26日						
	27日						
	28日						
	29日						
	30日						
	31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。


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

12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!



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	白飯 肉詰めいなり キャベツマスタード炒め かぶの和え物 漬物 508Kcal	白飯 あじの照煮 おかか炒め マカロニサラダ 漬物 490Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め ほうれん草和え 漬物 475Kcal	白飯 鶏肉の生姜煮 なすの香風炒め 大根サラダ 漬物 524Kcal	白飯 赤魚の照焼 大根コンソメ煮 インゲンサラダ フルーツ缶 457Kcal	白飯 鶏肉こしう焼 もやしと玉ねぎ中華炒め 小松菜のサラダ 漬物 519Kcal	白飯
旬食	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	白飯 和風ハンバーグ 野菜のトマト煮 チンゲン菜サラダ 漬物 503Kcal	★ゆかりご飯★ さばのみりん漬け 切干大根 インゲン和え物 漬物 524Kcal	白飯 鶏肉のおろし煮 さつま芋みそ炒め もやしサラダ 漬物 540Kcal	白飯 玉子よせ 小松菜のごま煮 かぶの和え物 フルーツ缶 514Kcal	白飯 豚肉しぐれ煮 ふきピリ辛炒め キャベツサラダ フルーツ缶 533Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉子とじ チンゲン菜サラダ 漬物 468Kcal	白飯 鶏肉カレー風味焼 野菜甘酢炒め キャベツサラダ 漬物 587Kcal
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	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 521Kcal	白飯 鶏かば焼 野菜塩炒め さつま芋和え 漬物 563Kcal	白飯 赤魚ケチャップ焼 ポテトベーコンソテー [●] 小松菜サラダ フルーツ缶 495Kcal	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 538Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしのサラダ 漬物 504Kcal	白飯 しゅうまい なす煮びたし ほうれん草サラダ フルーツ缶 571Kcal	白飯 かにのふわふわ煮・がんも煮 ピーフンソテー [●] チンゲン菜和え物 漬物 490Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	白飯 豚かば炒め 大根あんかけ煮 プロッコリー和え フルーツ缶 538Kcal	★わかめご飯★ ぶりの照煮 南瓜いとこ煮 大根サラダ 漬物 574Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 漬物 435Kcal	★混ぜ込みピラフ★ ますのきのこソース プロッコリーツナ炒め キャベツサラダ フルーツ缶 523Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ 漬物 553Kcal	白飯 肉詰めいなり さつま芋炒め 玉ねぎサラダ フルーツ缶 535Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め かぶ和え物 フルーツ缶 462Kcal
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
	白飯 ホタテカツ ピーフンソテー [●] さつま芋サラダ 漬物 528Kcal	白飯 鶏肉照り焼き 卵の花 もやしサラダ 漬物 509Kcal	白飯 和風ハンバーグ 茄子の黒酢炒め かぶ和え 漬物 526Kcal	白飯 赤魚の醤油麹焼き 南瓜含め煮 キャベツサラダ 漬物 479Kcal			

※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。
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

12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!



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	白飯 白身魚フライ なすの煮びたし 玉葱とハムサラダ 漬物 578Kcal	白飯 豚肉炒め ふきの煮つけ 小松菜和え物 漬物 525Kcal	白飯 ますの粕漬 金平ごぼう カリフラワーサラダ 漬物 509Kcal	白飯 和風鶏団子 豚肉と野菜コンソメ炒め チンゲン菜の和え物 漬物 517Kcal	白飯 豚肉塩こうじ焼 南瓜バター煮 もやしサラダ 漬物 568Kcal	白飯 さばのトマト煮 薩摩芋炒め 大根和え物 漬物 513Kcal	
夕食	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	白飯 のり塩ささみ揚げ えびしゅうまい カリフラワーサラダ フルーツ缶 566Kcal	白飯 たらのカレー風味焼 里芋の煮物 キャベツコーンサラダ 漬物 499Kcal	白飯 豚肉ネギ塩炒め 茄子とペークのケチャップソテー 大根サラダ 漬物 583Kcal	白飯 赤魚のみりん漬 ごぼう味噌炒め オクラお浸し フルーツ缶 496Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶの煮物 玉子サラダ 漬物 519Kcal	白飯 ポークチャップ キャベツとツナ炒め インゲンサラダ フルーツ缶 584Kcal	白飯 親子煮 ひじき入雪豆腐 大根和え 漬物 508Kcal
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	白飯 若鶏から揚げ 卯の花 玉ねぎサラダ 漬物 596Kcal	白飯 たらの醤油麹焼 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 漬物 462Kcal	白飯 鶏肉の梅おろし煮 ピーマンしらす炒め インゲンサラダ 漬物 509Kcal	★わかめご飯★ ますの西京焼き チンゲン菜の炒め物 かぶ和え物 フルーツ缶 508Kcal	白飯 メンチカツ おかか炒め 南瓜サラダ 漬物 524Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ さつま芋そぼろ煮 玉ねぎサラダ フルーツ缶 611Kcal	白飯 あじの照煮 じゃが芋塩炒め ブロッコリーサラダ 漬物 466Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	白飯 たらの粕漬け もやしの塩炒め さつま芋とレーズンサラダ 漬物 490Kcal	白飯 鶏肉のみぞ煮 かぶと人参のみぞ炒め インゲンサラダ 漬物 534Kcal	白飯 グリルチキンステーキ なす煮浸し ほうれん草の和え物 漬物 555Kcal	白飯 ロコモコ風ハンバーグ ピーマンちくわ炒め カニカマサラダ 漬物 514Kcal	白飯 五目巾着煮 鶏ごぼう炒め もやしサラダ 漬物 503Kcal	白飯 豚かば炒め ポテトベーコンソテー 小松菜のお浸し 漬物 538Kcal	白飯 玉子よせ なすの味噌炒め キャベツサラダ 漬物 511Kcal
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
	白飯 あぶり焼きチキンステーキ かにしゅうまい カリフラワー和え 漬物 551Kcal	白飯 赤魚のこしょう焼 じゃが芋みぞ炒め インゲン和え 漬物 489Kcal	白飯 さばのみりん漬 玉ねぎツナ炒め チンゲン菜のサラダ 漬物 487Kcal	白飯 鶏肉幽庵焼き 心きの煮付け 小松菜サラダ 漬物 542Kcal			

※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)