

2025

12月

## 健康はなやか御膳

夕食



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
夕食		白飯 白身魚フライ ポークチャップ なすの煮びたし 肉しゅうまい 玉葱とハムサラダ 千切大根漬 703Kcal	白飯 豚肉炒め さばのみりん漬 ふきの煮つけ 南瓜のきな粉和え 小松菜和え物 つば漬 594Kcal	白飯 ますの粕漬 鶏肉カレーマヨ焼き 金平ごぼう わかめと揚げの煮浸し カリフラワーサラダ しば漬 690Kcal	白飯 和風鶏団子 かれいバター醤油焼き 豚肉と野菜コンソメ炒め がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 つば漬 599Kcal	白飯 豚肉の塩こうじ焼 ますのこしょう焼き 南瓜バター煮 コーンソテー もやしサラダ 青かっぱ漬 608Kcal	白飯 さばのトマト煮 鶏肉柚子こしょう焼き 薩摩芋炒め 玉葱ソテー 大根和え物 赤かっぱ漬 580Kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	白飯 のり塩さみ揚げ たらの照り煮 えびしゅうまい わかめと白ネギの煮物 カリフラワーサラダ 赤かっぱ漬 603Kcal	白飯 たらのカレー風味焼 豚肉はちみつ焼 里芋の煮物 マカロニソテー キャベツコーンサラダ つば漬 622Kcal	白飯 豚肉ネギ塩炒め 五目巾着煮 茄子とベーコンのケチャップソテー がんもの煮物 大根サラダ しば漬 637Kcal	白飯 赤魚のみりん漬 チーズハンバーグ ごぼうの味噌炒め ポテトソテー オクラお浸し ミニいちご風味大福 673Kcal	白飯 五目巾着煮 若鶏から揚げ かぶの煮物 コーンソテー 玉子サラダ しば漬 705Kcal	白飯 ポークチャップ かれいバター醤油焼き キャベツとツナ炒め 揚げなす インゲンサラダ うすら豆 690Kcal	白飯 親子煮 ますの照り焼き ひじき入雪豆腐 えだ豆ソテー 大根和え しば漬 582Kcal
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	白飯 若鶏から揚げ さばの塩焼き 卵の花 ポテトソテー 玉ねぎサラダ つば漬 654Kcal	白飯 たらの醤油焼 鶏肉カレーマヨ焼き ごぼうとひじきの炒り煮 肉だんご 大根サラダ 青かっぱ漬 641Kcal	白飯 鶏肉の梅おろし煮 ますの粕漬 ピーマンしらす炒め 玉葱ソテー インゲンサラダ 赤かっぱ漬 561Kcal	★わかめご飯★ 白飯 ますの西京焼き ポークチャップ チンゲン菜の炒め物 肉しゅうまい かぶ和え物 みかん缶 631Kcal	白飯 メンチカツ かれいバター醤油焼き おかか炒め 動物高野煮 南瓜サラダ 青かっぱ漬 606Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ ますの照り焼き さつま芋そぼろ煮 がんもの煮物 玉ねぎサラダ ミニいちご風味大福 733Kcal	白飯 あじの照煮 鶏肉柚子こしょう焼き じゃが芋塩炒め 金平ごぼう フロッキーサラダ 千切大根漬 575Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	白飯 たらの粕漬 豚肉はちみつ焼 もやしの塩炒め 赤ウインナー さつま芋とレーズンサラダ 青かっぱ漬 631Kcal	白飯 鶏肉のみそ煮 たら胡麻煮 かぶと人参のみそ炒め ポテトソテー インゲンサラダ 千切大根漬 598Kcal	白飯 グリルチキンステーキ かれいバター醤油焼き なす煮浸し 動物高野煮 ほうれん草の和え物 大根桜漬 610Kcal	白飯 ロコモコ風ハンバーグ えびしゅうまい ピーマンちくわ炒め 南瓜のきな粉和え カニカマサラダ つば漬 635Kcal	白飯 五目巾着煮 白身魚フライ 鶏ごぼう炒め ポテトソテー もやしサラダ 青かっぱ漬 628Kcal	白飯 豚かば炒め かれい柚子こしょう焼き ポテトベーコンソテー かにしゅうまい 小松菜のお浸し つば漬 619Kcal	白飯 玉子よせ 若鶏から揚げ なすの味噌炒め 薩摩芋バター キャベツサラダ 千切大根漬 709Kcal
	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 たらケチャップ焼 かにしゅうまい 木の葉しんじょう カリフラワー和え 大根桜漬 617Kcal	白飯 赤魚のこしょう焼 豚肉炒め じゃが芋みそ炒め 肉だんご インゲン和え 大根桜漬 574Kcal	白飯 さばのみりん漬 豚肉の醤油焼 玉ねぎツナ炒め わかめと揚げの煮浸し チンゲン菜のサラダ つば漬 621Kcal	白飯 鶏肉幽庵焼 白身魚と豆腐のしんじょう ふきの煮付け 厚焼き玉子 小松菜サラダ しば漬 685Kcal			

※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）