

2025

12月

健康はなやか御膳

夕食



フレッシュな料理+パッピと出来る!

	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 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 つぼ漬け 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 しば漬け 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 がんものの煮物 チングン菜の和え物 つぼ漬け 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 青かっぱ漬け 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 赤かっぱ漬け 580Kcal	
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 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 赤かっぱ漬け 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 つぼ漬け 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 がんものの煮物 大根サラダ しば漬け 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 オクラお湯し 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 しば漬け 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 イングンサラダ うずら豆 690Kcal	白飯 親子煮 ますの照り焼き ひじき入電豆腐 えだ豆ソテー 大根和え しば漬け 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 つぼ漬け 654Kcal	白飯 たらの醤油麹焼 鶏肉カレーマヨ焼き ごぼうとひじきの炒り煮 肉たんこ 大根サラダ 青かっぱ漬け 641Kcal	白飯 鶏肉の梅おろし煮 ますの白味噌 ピーマンしらす炒め 玉葱ソテー イングンサラダ 赤かっぱ漬け 561Kcal	★わかめご飯★ ますの西京焼き ポークチャップ チングン菜の炒め物 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 青かっぱ漬け 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 プロッコリーサラダ 千切大根漬 575Kcal	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
	白飯 たらの粕漬け 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 青かっぱ漬け 631Kcal	白飯 鶏肉のみぞ煮 たらの胡麻煮 かぶと人参のみぞ炒め ポテトソテー イングンサラダ 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 つぼ漬け 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 青かっぱ漬け 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 小松菜のお湯し つぼ漬け 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 たらのケチャップ焼 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 肉たんこ イングン和え 大根桜漬 574Kcal	白飯 さばのみりん漬 豚肉の醤油麹焼 玉ねぎツナ炒め わかめと揚げの煮浸し チングン菜のサラダ つぼ漬け 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 しば漬け 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。

iori 株式会社 フリアーサービス

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)