

2026 1 月

健康はなやか御膳

フレッシュな料理＋パパッと出来る！

夕食



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
夕食					白飯 赤魚の塩焼き 鶏肉のみそ煮 ひじき入雷豆腐 赤ウインナー 玉ねぎサラダ 黄桃缶 575Kcal	白飯 たらのおろし煮 チーズハンバーグ じゃが芋和風炒め 人参グラッセ 大根サラダ つぼ漬け 623Kcal	白飯 チキンチャップ たらのおろし煮 ピーマンソテー ポテトソテー キャベツサラダ マンゴー缶 635Kcal
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	白飯 ハンバーグカレー煮 デミソースオムレツ キャベツの炒め煮 えだ豆 小松菜お浸し 千切大根漬 624Kcal	白飯 ますの粕漬け 鶏肉の梅おろし煮 えびしゅうまい ポテトソテー カリフラワー和え 赤かっぱ漬け 646Kcal	白飯 豚かば炒め かれい照り煮 大根あんかけ煮 南瓜のきな粉和え マカロニサラダ つぼ漬け 583Kcal	白飯 さばのトマト煮 若鶏から揚げ 南瓜のみそそぼろ 動物高野煮 さつま芋サラダ しば漬け 714Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 和風麻婆豆腐 ポテトベーコンソテー 揚げなす キャベツサラダ マンゴー缶 588Kcal	白飯 たらのおろし煮 豚肉はちみつ焼 なすとベーコンのケチャップソテー 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ 青かっぱ漬け 655Kcal	白飯 鶏肉カレー風味焼 かれいの生姜煮 野菜甘酢炒め コーンソテー 玉子サラダ 大根桜漬 641Kcal
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	★わかめご飯★ 白身魚フライ チーズハンバーグ 玉子とじ 南瓜のきな粉和え インゲン和え 赤かっぱ漬け 734Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め たらのおろし煮 キャベツのマスタード炒め わかめと揚げの煮浸し スパゲティサラダ 千切大根漬 584Kcal	白飯 赤魚の照り煮 ポークチャップ カリフラワー塩麹炒め がんもの煮物 かぶの和え物 青じそ大根 608Kcal	白飯 親子煮 さばのみそ煮 えびしゅうまい コーンソテー ほうれん草和え物 大根桜漬 627Kcal	白飯 あじの醤油麹焼 鶏肉の生姜煮 ザーサイの炒め物 玉葱ソテー 玉ねぎサラダ つぼ漬け 542Kcal	白飯 鶏肉のおろし煮 ますの塩焼き さつま芋炒め 動物高野煮 大根サラダ 白桃缶 653Kcal	白飯 ハムカツ かれいバター醤油焼き ふきの煮付け マカロニソテー もやしサラダ 青かっぱ漬け 641Kcal
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	白飯 さわらのみりん漬 豚肉はちみつ焼 ピーマンとちくわ炒め がんもの煮物 ポテトサラダ しば漬け 680Kcal	白飯 たらのおろし煮 デミソースオムレツ ひじき入雷豆腐 コーンソテー 玉子サラダ リンゴ缶 601Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛みそ炒 かれいの照り煮 野菜塩炒め がんもの煮物 南瓜サラダ 大根桜漬 631Kcal	白飯 白身魚フライ 鶏肉の梅おろし煮 ピーマンソテー わかめと揚げの煮浸し ほうれん草和え物 しば漬け 663Kcal	白飯 豚肉こしょう焼き 和風麻婆豆腐 茄子香風炒め 赤ウインナー かぶの和え物 青かっぱ漬け 678Kcal	白飯 あじの照り焼き 若鶏から揚げ 大豆の煮物 動物高野煮 スパゲティサラダ 千切大根漬 692Kcal	白飯 厚揚げの中華炒め 豚肉はちみつ焼 かにしゅうまい えだ豆 玉ねぎサラダ 赤かっぱ漬け 663Kcal
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	白飯 赤魚の塩焼き チーズハンバーグ おかか炒め がんもの煮物 小松菜お浸し つぼ漬け 604Kcal	★わかめご飯★ 鶏肉の梅おろし煮 かれいの生姜煮 さつま芋炒め 赤ウインナー 大根サラダ しば漬け 608Kcal	白飯 さばのみりん漬 ポークチャップ 卵の花 えだ豆ソテー チンゲン菜和え物 みかん缶 633Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ たらのおろし煮 南瓜バター煮 動物高野煮 もやしお浸し 青かっぱ漬け 597Kcal	白飯 ぶりの生姜煮 鶏肉柚子こしょう焼き 大根と揚げの炒め煮 えだ豆 マカロニサラダ 赤かっぱ漬け 682Kcal	白飯 メンチカツ さばのみそ煮 野菜のトマト煮 高野と人参のごま煮 カリフラワーサラダ 千切大根漬 619Kcal	白飯 たらのおろし煮 鶏肉の生姜煮 キャベツのマスタード炒め 南瓜のきな粉和え ポテトサラダ 大根桜漬 601Kcal

※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）