

2026

1

月

健康コントロール食

朝食



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
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
朝食					白飯 うま煮 伊達巻き 黒豆 526Kcal	白飯 肉だんご キャベツ白だし煮 スパゲティサラダ 503Kcal	白飯 角揚げの和風煮 金平ごぼう 煮豆 481Kcal
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 一口チーズ 498Kcal	白飯 豆腐チャンプルー なす煮浸し ポテトサラダ 529Kcal	白飯 厚焼き玉子 ウインナー野菜炒め 煮豆 511Kcal	白飯 角揚げの煮物 ごぼうとひじきの炒り煮 ゆかりふりかけ 438Kcal	白飯 バイクドエッグ ピーマン塩炒め 煮豆 470Kcal	白飯 オムレツ 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ 482Kcal	白飯 五目巾着煮 キャベツとワカメぼん酢炒め しそ昆布 470Kcal
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	白飯 つみれあん ひじき大豆煮 桜しぐれ 481Kcal	白飯 炒り卵 ふきの煮付け 白じゃこ 477Kcal	白飯 角揚げの和風煮 玉ねぎツナソテー スパゲティサラダ 465Kcal	白飯 肉だんご 春雨塩炒め 煮豆 453Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう 南瓜の甘煮 金平れんこん 515Kcal	白飯 和風スクランブル 金平ごぼう 煮豆 484Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 キャベツの白だし煮 玉子サラダ 483Kcal
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 昆布ゆず風味 443Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 一口チーズ 498Kcal	白飯 豆腐チャンプルー なす煮浸し ポテトサラダ 529Kcal	白飯 厚焼き玉子 ウインナー野菜炒め 煮豆 511Kcal	白飯 角揚げの煮物 ごぼうとひじきの炒り煮 桜しぐれ 464Kcal	白飯 卵とじ ピーマン塩炒め 煮豆 494Kcal	白飯 オムレツ 大根コンソメ煮 マカロニサラダ 482Kcal
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	白飯 五目巾着煮 キャベツとワカメぼん酢炒め 白じゃこ 473Kcal	白飯 つみれあん ひじき大豆煮 ゆかりふりかけ 455Kcal	白飯 炒り卵 ふきの煮付け しそ昆布 474Kcal	白飯 角揚げの和風煮 玉葱ツナソテー スパゲティサラダ 465Kcal	白飯 肉だんご 春雨塩炒め 煮豆 453Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう 南瓜の甘煮 金平れんこん 520Kcal	白飯 和風スクランブル 金平ごぼう 煮豆 484Kcal

※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）

2026

1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！

昼食



	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
昼食					★ちらし寿司★ 豚すき煮 南瓜の甘煮 生酢 フルーツ缶 586Kcal	白飯 鶏肉の生姜焼き 切干大根 インゲンサラダ 漬物 524Kcal	白飯 赤魚のみりん漬 さつま芋そぼろ煮 チンゲン菜和え物 フルーツ缶 475Kcal
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	白飯 たらの醤油麹焼 ひじき入雷豆腐 玉子サラダ フルーツ缶 528Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛みそ炒 野菜塩炒め 南瓜サラダ 漬物 578Kcal	白飯 白身魚フライ ビーフンソテー ほうれん草和え物 漬物 571Kcal	白飯 豚肉こしょう焼 茄子の香風炒め かぶの和え物 漬物 628Kcal	白飯 あじの照り焼き 大豆の煮物 スパゲティサラダ 漬物 498Kcal	白飯 厚揚げの中華炒め かにしゅうまい 玉ねぎサラダ 漬物 546Kcal	白飯 赤魚の塩焼き おかか炒め 小松菜お浸し 漬物 451Kcal
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	白飯 鶏肉の梅おろし煮 さつま芋炒め 大根サラダ 漬物 554Kcal	白飯 さばのみりん漬 卵の花 チンゲン菜和え物 フルーツ缶 494Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 南瓜のバター煮 もやしお浸し 漬物 526Kcal	白飯 ぶりの生姜煮 大根と揚げの炒め煮 マカロニサラダ 漬物 585Kcal	白飯 メンチカツ 野菜トマト煮 カリフラワーサラダ 漬物 534Kcal	白飯 たらけチャップ焼 キャベツマスタード炒め ポテトサラダ 漬物 504Kcal	★わかめご飯★ ますのムニエル しゅうまい チンゲン菜和え物 漬物 537Kcal
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	白飯 豚肉炒め 揚げなす煮 キャベツサラダ 青じそ大根 534Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 キャベツの炒め煮 小松菜お浸し 漬物 564Kcal	白飯 ますの粕漬け えびしゅうまい カリフラワー和え 漬物 557Kcal	白飯 豚かば炒め 大根あんかけ煮 マカロニサラダ 漬物 535Kcal	白飯 さばのトマト煮 南瓜のみそそぼろ さつま芋サラダ 漬物 546Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ポテトベーコンソテー キャベツサラダ フルーツ缶 556Kcal	白飯 たらのおろし煮 なすとベーコンのケチャップソテー ブロッコリーサラダ 漬物 523Kcal
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	白飯 鶏肉のカレー風味焼 野菜甘酢炒め 玉子サラダ 漬物 595Kcal	白飯 白身魚フライ 玉子とじ インゲン和え 漬物 591Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め キャベツのマスタード炒め スパゲティサラダ 漬物 522Kcal	白飯 赤魚の照り煮 カリフラワー塩麹炒め かぶの和え物 青じそ大根 488Kcal	白飯 親子煮 えびしゅうまい ほうれん草和え物 漬物 539Kcal	白飯 あじの醤油麹焼 ザーサイの炒め物 玉ねぎサラダ 漬物 445Kcal	白飯 鶏肉のおろし煮 さつま芋炒め 大根サラダ フルーツ缶 549Kcal

※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）

2026

1

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！

夕食



	日曜日 28日	月曜日 29日	火曜日 30日	水曜日 31日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日
					白飯 赤魚の塩焼き ひじき入雷豆腐 玉ねぎサラダ フルーツ缶 495Kcal	白飯 たらのおろし煮 じゃが芋和風炒め 大根サラダ 漬物 498Kcal	白飯 チキンチャップ ビーフンソテー キャベツサラダ フルーツ缶 545Kcal
	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 キャベツの炒め煮 小松菜お浸し 漬物 563Kcal	白飯 ますの粕漬け えびしゅうまい カリフラワー和え 漬物 557Kcal	白飯 豚かば炒め 大根あんかけ煮 マカロニサラダ 漬物 535Kcal	白飯 さばのトマト煮 南瓜のみそそぼろ さつま芋サラダ 漬物 546Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ポテトベーコンソテー キャベツサラダ フルーツ缶 556Kcal	白飯 たらのおろし煮 なすとベーコンのケチャップソテー ブロッコリーサラダ 漬物 523Kcal	白飯 鶏肉カレー風味焼 野菜甘酢炒め 玉子サラダ 漬物 595Kcal
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
夕食	★わかめご飯★ 白身魚フライ 玉子とじ インゲン和え 漬物 591Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め キャベツのマスタード炒め スパゲティサラダ 漬物 522Kcal	白飯 赤魚の照り煮 カリフラワー塩麹炒め かぶの和え物 青じそ大根 488Kcal	白飯 親子煮 えびしゅうまい ほうれん草和え物 漬物 539Kcal	白飯 あじの醤油麹焼 ザーサイの炒め物 玉ねぎサラダ 漬物 445Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 さつま芋炒め 大根サラダ フルーツ缶 549Kcal	白飯 ハムカツ ふきの煮付け もやしの和え物 漬物 571Kcal
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	白飯 さわらのみりん漬 ピーマンちくわ炒め ポテトサラダ 漬物 531Kcal	白飯 たらのおろし煮 ひじき入雷豆腐 玉子サラダ フルーツ缶 528Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛みそ炒 野菜塩炒め 南瓜のサラダ 漬物 578Kcal	白飯 白身魚フライ ビーフンソテー ほうれん草和え物 漬物 570Kcal	白飯 豚肉こしょう焼き 茄子の香風炒め かぶの和え物 漬物 628Kcal	白飯 あじの照り焼き 大豆の煮物 スパゲティサラダ 漬物 498Kcal	白飯 厚揚げの中華炒め かにしゅうまい 玉ねぎサラダ 漬物 546Kcal
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	白飯 赤魚の塩焼き おかか炒め 小松菜お浸し 漬物 451Kcal	★わかめご飯★ 鶏肉の梅おろし煮 さつま芋炒め 大根サラダ 漬物 554Kcal	白飯 さばのみりん漬 卵の花 チンゲン菜のサラダ フルーツ缶 494Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 南瓜のバター煮 もやしお浸し 漬物 526Kcal	白飯 ぶりの生姜煮 大根と揚げの炒め煮 マカロニサラダ 漬物 585Kcal	白飯 メンチカツ 野菜のトマト煮 カリフラワーサラダ 漬物 534Kcal	白飯 たらのおろし煮 キャベツマスタード炒め ポテトサラダ 漬物 504Kcal

※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）