

2026

3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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
夕食	白飯 メンチカツ さばのみそ煮 野菜のトマト煮 ピーマン添え カリフラワーサラダ 千切大根漬 596Kcal	白飯 たらのケチャップ焼 鶏肉の生姜煮 キャベツのマスタード炒め ブロッコリーコーンソテー ポテトサラダ 大根桜漬 562Kcal	白飯 玉子よせ かれいバター醤油焼 マカロニソテー 南瓜のきな粉和え キャベツサラダ 大根桜漬 554Kcal	白飯 さわらのみりん漬 鶏肉煮 ピーマンとちくわ炒め がんもの煮物 ブロッコリーサラダ しば漬け 604Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 オムレツ 大根あんかけ煮 人参グラッセ 小松菜のお浸し 千切大根漬 552Kcal	白飯 ますの粕漬 鶏肉の梅おろし煮 さつま芋そぼろ煮 ポテトソテー カリフラワー和え 赤かっぱ漬け 587Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め かれいの照り煮 キャベツの炒め煮 赤ウインナー マカロニサラダ つぼ漬け 585Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	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 大根サラダ しば漬け 703Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 豆腐の中華炒め ポテトベーコンソテー マーボーなす キャベツサラダ マンゴー缶 575Kcal	白飯 たらのおろし煮 豚肉醤油麩焼 ナスケチャップソテー 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ 青かっぱ漬け 624Kcal	白飯 鶏肉のカレー風味焼 かれいの生姜煮 玉子とじ ブロッコリーコーンソテー もやし和え 大根桜漬 611Kcal	白飯 ホタテカツ チーズハンバーグ 野菜甘酢炒め 南瓜のきな粉和え キャベツ玉ねぎサラダ 赤かっぱ漬け 650Kcal	白飯 豚かば炒め ますの胡麻煮 キャベツのマスタード炒め 大豆の煮物 スパゲティサラダ 千切大根漬 606Kcal	白飯 たらの照り煮 ポークチャップ カリフラワー塩こうじ炒め がんもの煮物 かぶの和え物 しば漬け 597Kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	白飯 鶏肉ピリ辛味噌焼 さばのみそ煮 マカロニソテー ピーマン塩炒め ほうれん草の和え物 大根桜漬 580Kcal	白飯 あじの醤油麩焼 鶏肉の生姜煮 ザーサイの炒め物 わかめと揚げの煮浸し 玉ねぎサラダ つぼ漬け 546Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ かれいバター醤油焼 さつま芋炒め 木の葉しんじょう かぶの和え物 白桃缶 610Kcal	白飯 厚揚げの中華炒め ますの塩焼き かにしゅうまい えだ豆 玉ねぎサラダ 青かっぱ漬け 587Kcal	白飯 豚肉炒め オムレツ 揚なす煮 玉葱ソテー もやしサラダ しば漬け 640Kcal	白飯 たらの醤油麩焼 鶏肉煮 野菜塩炒め コーンソテー 玉ねぎサラダ ミニよもぎ餅 600Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛みそ炒 かれいの照り煮 青梗菜の炒め物 マカロニソテー 南瓜サラダ 大根桜漬 568Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	白飯 白身魚フライ 鶏肉の梅おろし煮 ピーマンソテー もやしニラソテー ほうれん草の和え物 しば漬け 617Kcal	白飯 豚肉のこしょう焼 和風麻婆豆腐 なすの香風炒め 赤ウインナー もやしサラダ 青かっぱ漬け 644Kcal	白飯 あじの照り焼き 若鶏から揚げ 大豆の煮物 玉葱ソテー インゲン和え 千切大根漬 657Kcal	白飯 ハムカツ ますの醤油麩焼 ふきの煮付け マカロニソテー 大根サラダ 青かっぱ漬け 635Kcal	白飯 赤魚の塩焼き ポークチャップ おおか炒め がんもの煮物 小松菜のお浸し つぼ漬け 584Kcal	★わかめご飯★ 白飯 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 588Kcal	白飯 さばのみりん漬 チーズハンバーグ 卵の花 玉葱ソテー チンゲン菜の和え物 みかん缶 631Kcal
	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
白飯 あぶり焼きチキンステーキ ますの胡麻煮 南瓜のバター煮 動物高野煮 もやしのお浸し 青かっぱ漬け 610Kcal	白飯 ぶりの生姜煮 鶏肉柚子こしょう焼 大根と揚げの炒め煮 もやしニラソテー キャベツサラダ 赤かっぱ漬け 592Kcal	白飯 メンチカツ さばのみそ煮 野菜のトマト煮 ピーマン添え カリフラワーサラダ 千切大根漬 591Kcal					

※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）