

2026

3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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	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 477Kcal	白飯 和風スクランブル 金平ごぼう 煮豆 498Kcal	白飯 ソーセージ 玉ねぎ中華炒め 一口チーズ 473Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 昆布ゆず風味 439Kcal	白飯 厚揚げ煮 キャベツの白だし煮 玉子サラダ 491Kcal	白飯 豆腐のチャンプルー なす煮浸し 金平れんこん 431Kcal	白飯 オムレツ ウインナー野菜炒め 煮豆 462Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	白飯 角揚の煮物 ごぼうとひじきの炒り煮 しそ昆布 460Kcal	白飯 卵とじ ピーマン塩炒め 煮豆 473Kcal	白飯 バイクドエッグ 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ 525Kcal	白飯 五目巾着煮 キャベツとワカメぼん酢炒め 煮豆 497Kcal	白飯 つみれ ひじき大豆煮 ゆかりふりかけ 446Kcal	白飯 炒り卵 ふきの煮付け しそ昆布 476Kcal	白飯 角揚の和風煮 玉ねぎツナソテー スパゲティサラダ 468Kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	白飯 肉だんご 春雨塩炒め 煮豆 467Kcal	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 543Kcal	白飯 厚焼き玉子 金平ごぼう 煮豆 484Kcal	白飯 ソーセージ 玉ねぎ中華炒め 一口チーズ 473Kcal	白飯 和風スクランブル かぶの煮物 昆布ゆず風味 453Kcal	白飯 厚揚げ煮 キャベツの白だし煮 玉子サラダ 503Kcal	白飯 豆腐のチャンプルー なす煮浸し 金平れんこん 440Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	白飯 卵とじ ウインナー野菜炒め 煮豆 447Kcal	白飯 角揚の煮物 ごぼうとひじきの炒り煮 しそ昆布 456Kcal	白飯 オムレツ ピーマン塩炒め 煮豆 484Kcal	白飯 バイクドエッグ 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ 525Kcal	白飯 五目巾着煮 キャベツとワカメぼん酢炒め 煮豆 504Kcal	白飯 つみれ ひじき大豆煮 ゆかりふりかけ 446Kcal	白飯 炒り卵 ふきの煮付け しそ昆布 472Kcal
	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
白飯 角揚の和風煮 玉ねぎツナソテー スパゲティサラダ 468Kcal	白飯 肉だんご 春雨塩炒め 煮豆 467Kcal	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 543Kcal					

※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）

2026

3月

健康コントロール食

昼食



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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	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 470Kcal	白飯 グリルチキンステーキ さつま芋炒め 大根サラダ 漬物 520Kcal	★ちらし寿司★ 厚揚げ中華炒め かにしゅうまい 玉ねぎサラダ 漬物 609Kcal	白飯 豚肉炒め 揚げなす煮 もやしサラダ 青じそ大根 漬物 547Kcal	白飯 たらの醤油麹焼 鶏ごぼう炒め 玉ねぎサラダ フルーツ缶 漬物 483Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛みそ炒 青梗菜の炒め物 南瓜サラダ 漬物 546Kcal	白飯 白身魚フライ ビーフソテー ほうれん草の和え物 漬物 564Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	白飯 豚肉のこしょう焼 なすの香風炒め もやしサラダ 漬物 597Kcal	白飯 あじの照り焼き 大豆の煮物 インゲン和え 漬物 487Kcal	白飯 ハムカツ ふきの煮付け 大根サラダ 漬物 584Kcal	白飯 赤魚の塩焼き おかか炒め 小松菜のお浸し 漬物 439Kcal	白飯 鶏肉の梅おろし煮 さつま芋炒め 大根サラダ 漬物 551Kcal	白飯 さばのみりん漬 卵の花 チンゲン菜の和え物 フルーツ缶 漬物 485Kcal	白飯 グリルチキンステーキ 南瓜のバター煮 もやしのお浸し 漬物 526Kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	白飯 ぶりの生姜煮 大根と揚げの炒め煮 キャベツサラダ 漬物 527Kcal	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 521Kcal	白飯 たらのケチャップ焼 キャベツのマスタード炒め ポテトサラダ 漬物 486Kcal	白飯 親子煮 マカロニソテー キャベツサラダ 漬物 501Kcal	白飯 さわらのみりん漬 ピーマンちくわ炒め ブロッコリーサラダ 漬物 494Kcal	白飯 ハンバーグカレー煮 大根あんかけ煮 小松菜のお浸し 漬物 524Kcal	白飯 赤魚の粕漬 さつま芋そぼろ煮 カリフラワー和え 漬物 501Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	白飯 ネギ塩鶏炒め キャベツの炒め煮 マカロニサラダ 漬物 531Kcal	白飯 さばのトマト煮 南瓜のみそそぼろ 大根サラダ 漬物 527Kcal	白飯 グリルチキンステーキ ポテトベーコンソテー キャベツサラダ 漬物 528Kcal	白飯 たらのおろし煮 ナスケチャップソテー ブロッコリーサラダ 漬物 490Kcal	白飯 鶏肉のカレー風味焼 野菜甘酢炒め 南瓜サラダ 漬物 537Kcal	白飯 ホタテカツ なす黒酢炒め キャベツ玉ねぎサラダ 漬物 520Kcal	白飯 豚かば炒め キャベツのマスタード炒め スパゲティサラダ 漬物 535Kcal
	29日	30日	31日				
	白飯 たらの照り煮 カリフラワー塩こうじ炒め かぶの和え物 漬物 469Kcal	白飯 鶏肉ピリ辛味噌焼 マカロニソテー ほうれん草の和え物 漬物 512Kcal	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 459Kcal				

※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100g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

3月

健康コントロール食

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
夕食	1日 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 517Kcal	2日 白飯 たらのケチャップ焼 キャベツのマスタード炒め ポテトサラダ 漬物 485Kcal	3日 白飯 玉子よせ マカロニソテー キャベツサラダ 漬物 517Kcal	4日 白飯 さわらのみりん漬 ピーマンとちくわ炒め ブロッコリーサラダ 漬物 494Kcal	5日 白飯 ハンバーグカレー煮 大根あんかけ煮 小松菜のお浸し 漬物 524Kcal	6日 白飯 ますの粕漬 さつま芋そぼろ煮 カリフラワー和え 漬物 533Kcal	7日 白飯 ネギ塩鶏炒め キャベツの炒め煮 マカロニサラダ 漬物 531Kcal
	8日 白飯 さばのトマト煮 南瓜のみそそぼろ 大根サラダ 漬物 526Kcal	9日 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 535Kcal	10日 白飯 たらのおろし煮 ナスケチャップソテー ブロッコリーサラダ 漬物 507Kcal	11日 白飯 鶏肉のカレー風味焼 玉子とじ もやし和え 漬物 571Kcal	12日 白飯 ホタテカツ 野菜甘酢炒め キャベツ玉ねぎサラダ 漬物 504Kcal	13日 白飯 豚かば炒め キャベツのマスタード炒め スパゲティサラダ 漬物 522Kcal	14日 白飯 たらの照り煮 カリフラワー塩こうじ炒め かぶの和え物 漬物 470Kcal
	15日 白飯 鶏肉ピリ辛味噌焼 マカロニソテー ほうれん草の和え物 漬物 512Kcal	16日 白飯 あじの醤油麩焼 ザーサイの炒め物 玉ねぎサラダ 漬物 466Kcal	17日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ さつま芋炒め かぶの和え物 フルーツ缶 560Kcal	18日 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	19日 白飯 豚肉炒め 揚げなす煮 もやしサラダ 青じそ大根 547Kcal	20日 白飯 たらの醤油麩焼 野菜塩炒め 玉ねぎサラダ フルーツ缶 461Kcal	21日 白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛みそ炒 青梗菜の炒め物 南瓜サラダ 漬物 532Kcal
	22日 白飯 白身魚フライ ビーフソテー ほうれん草の和え物 漬物 554Kcal	23日 白飯 豚肉のこしょう焼 なすの香風炒め もやしサラダ 漬物 584Kcal	24日 白飯 あじの照り焼き 大豆の煮物 インゲン和え 漬物 473Kcal	25日 白飯 ハムカツ ふきの煮付け 大根サラダ 漬物 573Kcal	26日 白飯 赤魚の塩焼き おかか炒め 小松菜のお浸し 漬物 450Kcal	27日 ★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	28日 白飯 さばのみりん漬 卵の花 チンゲン菜の和え物 フルーツ缶 485Kcal
	29日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ 南瓜のバター煮 もやしのお浸し 漬物 527Kcal	30日 白飯 ぶりの生姜煮 大根と揚げの炒め煮 キャベツサラダ 漬物 527Kcal	31日 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 517Kcal				

※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）