

2026

4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
	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
朝食				白飯 ごぼう天煮 南瓜味噌そばろ 煮豆 508Kcal	白飯 つみれあんかけ 玉葱ツナソテー 桜しぐれ 495Kcal	白飯 炒り卵 キャベツの白だし煮 煮豆 482Kcal	白飯 たらの醤油麹焼 ピーマン金平 ポテトサラダ 490Kcal
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 しそ昆布 460Kcal	白飯 厚揚げ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 436Kcal	白飯 角揚げの和風煮 ピーマンしらす炒め 煮豆 471Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとワカメポン酢炒め 昆布ゆず風味 489Kcal	白飯 オムレツ じゃが芋塩炒め 一口チーズ 491Kcal	白飯 肉だんご ひじき大豆煮 桜しぐれ 474Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 煮豆 488Kcal
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	白飯 豆腐焼き照り煮 なすみぞれ和え しそ昆布 479Kcal	白飯 ハムステーキ 薩摩芋炒め 煮豆 518Kcal	白飯 厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め 煮豆 503Kcal	白飯 がんもの煮物 かぶと人参の塩炒め 煮豆 510Kcal	白飯 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しそ昆布 451Kcal	白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 一口チーズ 486Kcal	白飯 ごぼう天煮 カリフラワー塩炒め ゆかりふりかけ 417Kcal
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 玉子サラダ 526Kcal	白飯 肉だんご なすの揚げ出し煮 煮豆 488Kcal	白飯 バイクドエッグ 南瓜のみそそばろ スパゲティサラダ 495Kcal	白飯 卵とじ さつま芋炒め 桜しぐれ 506Kcal	白飯 厚揚げ煮 大根と揚げの炒め煮 煮豆 483Kcal	白飯 豆腐のそばろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 463Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 昆布ゆず風味 475Kcal
	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日
白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニサラダ 531Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜の甘煮 桜しぐれ 483Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう煮 キャベツとワカメのポン酢炒め スパゲティサラダ 525Kcal	白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め ポテトサラダ 522Kcal	白飯 オムレツ 玉ねぎの中華炒め しそ昆布 491Kcal			

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取り切れていない場合がございますのでご注意ください。

※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

4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
	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
				白飯 たらの照り煮 おかか炒め マカロニサラダ 漬物 513Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め ほうれん草サラダ 漬物 494Kcal	白飯 赤魚の塩こうじ焼 ポテトソテー 大根サラダ フルーツ缶 481Kcal	白飯 玉子よせ なすの黒酢炒め キャベツ和え 漬物 515Kcal
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	白飯 あぶり焼きチキンステーキ【塩】 玉ねぎ中華炒め 小松菜のサラダ フルーツ缶 532Kcal	白飯 豚かば炒め 大根あんかけ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶 485Kcal	白飯 赤魚のケチャップ焼 ポテトソテー キャベツサラダ フルーツ缶 522Kcal	白飯 鶏肉のおろし煮 南瓜の甘煮 玉ねぎサラダ 漬物 553Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜のごま煮 かぶの和え物 フルーツ缶 489Kcal	白飯 豚肉しぐれ煮 キャベツ白だし煮 大根サラダ フルーツ缶 573Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉子とし 青梗菜サラダ 漬物 532Kcal
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	白飯 鶏肉こしょう焼き さつま芋煮 小松菜サラダ 漬物 547Kcal	★ゆかりご飯★ 白飯 五目巾着煮 キャベツ白だし煮 大根和え フルーツ缶 463Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き キャベツマスタード炒め スパゲティサラダ フルーツ缶 568Kcal	白飯 赤魚の煮つけ 里芋そぼろ煮 小松菜サラダ フルーツ缶 467Kcal	白飯 かにのふわふわ煮・ちくわ煮 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 漬物 470Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう キャベツ和え 漬物 535Kcal	白飯 春巻き 野菜の中華炒め ほうれん草サラダ フルーツ缶 613Kcal
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	白飯 ネギ塩鶏炒め ビーフソテー 青梗菜和え 漬物 500Kcal	白飯 ますの醤油麹焼 大根みそ炒め インゲン和え フルーツ缶 499Kcal	白飯 ぶりの照り煮 小松菜和風ソテー 大根サラダ 漬物 514Kcal	白飯 メンチカツ なす煮びたし ほうれん草和え 漬物 579Kcal	白飯 豚肉炒め ひじき入雷豆腐 チンゲン菜和え物 漬物 567Kcal	白飯 鶏肉ピリ辛みそ焼 キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ 漬物 573Kcal	白飯 白身魚フライ マカロニソテー インゲン和え 漬物 569Kcal
	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日
	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め かぶ和え物 フルーツ缶 492Kcal	白飯 春巻き ビーフソテー さつま芋サラダ 漬物 597Kcal	白飯 鶏肉照り焼き 卵の花 もやしサラダ 漬物 540Kcal	白飯 しゅうまい 茄子の黒酢炒め かぶ和え 漬物 516Kcal	白飯 たらのカレー風味焼 かぶとあさり煮 キャベツサラダ フルーツ缶 447Kcal		

昼食

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取り切れていない場合がございますのでご注意ください。

※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

4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
	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
				★わかめご飯★ 鶏肉とキャベツのピリ 辛味噌炒め 小松菜のごま煮 もやしとコーンサラダ 漬物 532Kcal	豆腐ハンバーグ 大豆の煮物 カリフラワーサラダ 漬物 537Kcal	和風鶏団子 野菜のコンソメ炒め チンゲン菜の和え物 漬物 539Kcal	メンチカツ 南瓜含め煮 ほうれん草サラダ 漬物 581Kcal
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	白飯 ぶりの味噌煮 さつま芋炒め 大根和え物 漬物 571Kcal	白飯 チーズ入りハンバーグ 野菜のトマト煮 チンゲン菜サラダ 漬物 508Kcal	白飯 かきのふわふわ煮・鶏肉煮 さつま芋みそ炒め 大根サラダ 漬物 552Kcal	白飯 豚肉野菜炒め ふきちくわ煮 もやしサラダ フルーツ缶 533Kcal	白飯 ハムカツ マカロニソテー カリフラワーサラダ フルーツ缶 588Kcal	白飯 さばの粕漬 かぶの煮物 さつま芋和え 漬物 518Kcal	白飯 グリルチキンステーキ キャベツ炒め インゲンサラダ フルーツ缶 578Kcal
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	白飯 白身魚フライ ピーマンソテー キャベツサラダ 漬物 568Kcal	白飯 照り鶏団子 マカロニソテー ブロッコリーサラダ 漬物 596Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ごぼうとひじきの炒り煮 玉ねぎサラダ 漬物 571Kcal	白飯 鶏肉ピリ辛味噌焼 ピーマンしらす炒め もやしサラダ 漬物 567Kcal	白飯 とんかつ 青梗菜の炒め物 大根和え物 フルーツ缶 591Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ(塩) おかか炒め 南瓜サラダ 漬物 527Kcal	白飯 さばのみそ煮 ひじき炒め煮 玉ねぎサラダ 漬物 560Kcal
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	白飯 玉子よせ じゃが芋ガーリックバター キャベツサラダ フルーツ缶 531Kcal	白飯 ささみチーズフライ もやしの塩炒め さつま芋とレーズンサラダ 漬物 522Kcal	白飯 鶏肉生姜焼 カリフラワー塩炒め キャベツサラダ 漬物 516Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 漬物 458Kcal	白飯 照焼ハンバーグ ポテトベーコンソテー カニカマサラダ 漬物 563Kcal	白飯 さばのおろし煮 鶏ごぼう炒め 大根サラダ 漬物 541Kcal	白飯 鶏つくね煮 さつま芋炒め 玉ねぎサラダ フルーツ缶 575Kcal
	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日
	白飯 あじの照煮 なすの味噌炒め キャベツサラダ 漬物 516Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 親子煮 フルーツ缶 漬物 440Kcal	白飯 五目巾着煮 じゃが芋みそ炒め インゲン和え 漬物 503Kcal	白飯 ハムカツ 玉ねぎツナ炒め チンゲン菜のサラダ 漬物 566Kcal	白飯 かにのふわふわ煮 薩摩芋そぼろ煮 小松菜和え フルーツ缶 511Kcal		

夕食

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取り切れていない場合がございますのでご注意ください。

※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)