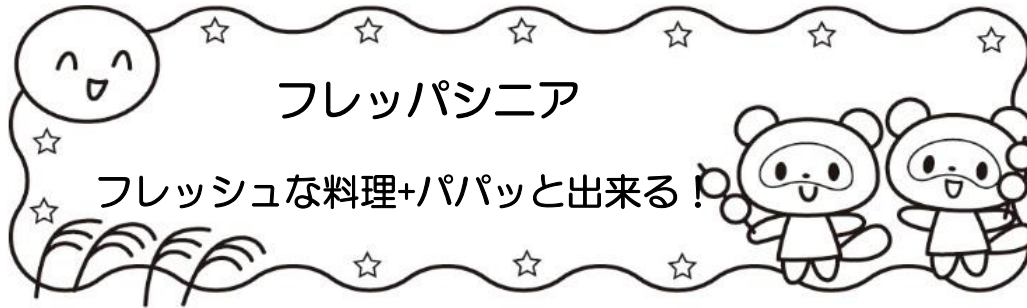




※エネルギーは
ごはん150gとおかずの数値です



仕入れ・制限食の関係で
おかずの内容が変更になる場合が
ありますのでご了承ください。

配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル
0120-20-8981

受付時間：10:00~17:00
(日曜・祝日は除きます)




からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日★丹の日★ 白飯	2日 白飯	3日 白飯	4日 白飯	5日 白飯
朝食	<p>9月になりましたね。 まだ暑さは残ってますが皆様体調にお変わりはありませんか？ 夏は体を冷やす食材が旬を迎えてきましたが、これからは甘味のある根菜類が旬となり、魚にも脂がのってきます。 9月21日は敬老の日なので、いつもより大きなさんまの塩焼きを提供予定です。茶碗蒸しと一緒に召し上がってください。 これからもみなさまが健康でいられるようなお食事の提供をしていけたらと思います。</p>	はんぺんの塩こしょう焼き	高野豆腐の治部煮風	とん平風玉子焼き	五目巾着味噌煮	かれのいの照り焼き	
昼食		ピーマン金平 赤じゃこ 味噌汁 411Kcal	小松菜ともやし炒め とら豆 味噌汁 408Kcal	野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 529Kcal	もやしソテー 桜しぐれ 味噌汁 408Kcal	白菜と麩の煮物 金平れんこん 味噌汁 423Kcal	
夕食		白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
			焼き鶏丼	鯖の味噌煮	ハンバーグオーロラソース	たらのムニエル	鶏肉ネギ塩炒め
			フルーツ缶	大根金平 枝豆サラダ	ビーフン炒め キャベツとツナのサラダ	大根と揚げの炒め煮 玉子サラダ	さくらしゅうまい 菜の花酢味噌和え
			味噌汁 589Kcal	味噌汁 530Kcal	コンソメスープ 569Kcal	野菜フイヨンスープ 564Kcal	味噌汁 528Kcal
			白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
			★なめしご飯★	鮭のミルク味噌煮	ほっけの煮つけ	鶏肉醤油麹焼き	さばの塩焼き
			和風スパゲティ 白菜とコーンの和え物	鶏肉南部焼き じゃが芋甘煮 菜の花の三杯酢	薩摩芋金平 白菜のお浸し	小松菜のごま炒め 南瓜のマヨ和え	なす煮びたし 海藻ブロッコリーサラダ
			味噌汁 497Kcal	味噌汁 610Kcal	味噌汁 454Kcal	味噌汁 487Kcal	味噌汁 550Kcal

9月	日曜日 6日	月曜日 7日★麺の日★	火曜日 8日	水曜日 9日★丼の日★	木曜日 10日	金曜日 11日	土曜日 12日
朝食	白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 味噌汁 452Kcal	白飯 炒り卵 かんぴょう煮 たらこふりかけ 味噌汁 418Kcal	白飯 高野豆腐あんかけ煮 ピーマンとたけのこ炒め 白じゃこ 味噌汁 431Kcal	白飯 たらの煮付け キャベツ炒め たいみそ 味噌汁 432Kcal	白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め うぐいす豆 味噌汁 481Kcal	白飯 明太スクランブル いり鶏 納豆 味噌汁 505Kcal	白飯 生揚げの照り焼き ウイナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 476Kcal
	白飯 ほきの唐揚げ えのきとニラの玉子とし 南瓜のごま和え 味噌汁 515Kcal	とろろそば もやしの和え物 507Kcal	★わかめご飯★ 白飯 鯖の唐揚げ風 水菜肉豆腐卵とし ブロッコリーサラダ 味噌汁 538Kcal	白飯 豚丼 もやしの甘酢和え 味噌汁 509Kcal	白飯 赤魚の塩焼き なすのみぞれ和え ブロッコリーカナカマサラダ 味噌汁 456Kcal	白飯 ポークカレー キャベツとコーンのサラダ 野菜フィヨンスープ 562Kcal	白飯 ますのおろし煮 にらの玉子とし 薩摩芋のごま和え 味噌汁 519Kcal
昼食	白飯 鶏肉の味噌煮 小松菜キムチ炒め オクラ大豆おかか和え そば汁 580Kcal	白飯 あじの塩焼き 大根炒め ポテトサラダ 味噌汁 529Kcal	白飯 照り鶏団子 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 味噌汁 536Kcal	白飯 ますの粕漬け ごぼうの時雨煮 菜の花コーンサラダ 味噌汁 531Kcal	白飯 鶏肉のごまみそ焼き ひじき炒め煮 インゲン和え 味噌汁 517Kcal	白飯 白身魚フライ 青梗菜とひき肉の炒め物 大根の和風サラダ 味噌汁 500Kcal	白飯 鶏肉はちみつ焼き 小松菜とキャベツの炒め物 カニカマの和え物 味噌汁 548Kcal
	13日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 昆布佃煮 味噌汁 390Kcal	14日 白飯 豆腐の湯葉和風柚子あんかけ 大根炒め 金時豆 味噌汁 474Kcal	15日 白飯 鶏つくねの白だし煮 もやしソー 納豆 味噌汁 442Kcal	16日 白飯 ミートオムレツ 青梗菜とひき肉の炒め物 ピピピチーズ 味噌汁 425Kcal	17日 白飯 和風麻婆 ケチャップ炒め 金平れんこん 味噌汁 456Kcal	18日★麺の日★ 白飯 かれの粕漬け 大豆の五目煮 桜しぐれ 味噌汁 444Kcal	19日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 梅ザーサイ 味噌汁 446Kcal
夕食	白飯 豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい キャベツとツナのサラダ 味噌汁 581Kcal	白飯 たらの粕漬け じゃが芋と昆布煮 枝豆サラダ 味噌汁 472Kcal	白飯 キーマカレー おくらお浸し コンソメスープ 593Kcal	白飯 ますの照り焼き 大豆と切干の味噌炒め いんげんなめたけ和え 味噌汁 440Kcal	白飯 若鶏唐揚げ黒酢あん えのきとにらの玉子とし カリフラワーサラダ 味噌汁 602Kcal	味噌ラーメン 揚げ餃子 597Kcal	白飯 豚すき焼き ピーマンおかか炒め スパゲティサラダ 味噌汁 506Kcal
	白飯 ますのポテトチーズ焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 味噌汁 500Kcal	白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのおかか炒め 赤板の和え物 味噌汁 571Kcal	白飯 あじの竜田焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 味噌汁 581Kcal	白飯 ハンバーグデミソース ジャーマンポテト ほうれん草とハムの和え物 味噌汁 615Kcal	白飯 赤魚の味噌煮 ビーフン炒め 白菜柚子風味和え 味噌汁 462Kcal	白飯 鶏肉のオイ照り焼き なすの揚げ出し煮 小松菜の和え物 味噌汁 571Kcal	白飯 ほきの西京焼き 薩摩芋の韓国風炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 509Kcal

新

9月	日曜日 20日	月曜日 21日★イベント★	火曜日 22日	水曜日 23日	木曜日 24日	金曜日 25日	土曜日 26日
朝食	白飯 北海道玉子焼き 白菜とハムの炒め物 えのき昆布 味噌汁 422Kcal	白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 磯わかめ 味噌汁 492Kcal	白飯 肉団子の甘酢煮 もやしとベーコンソテー 三色豆 味噌汁 499Kcal	白飯 キャロットオムレツ 青梗菜と揚げの煮物 白じゃこ 味噌汁 470Kcal	白飯 生揚げの生姜煮 じゃがいも和風炒め おかかふりかけ 味噌汁 450Kcal	白飯 たらの煮付け なすのみぞれ和え うぐいす豆 味噌汁 443Kcal	白飯 ネギ入玉子焼 ひじき入雷豆腐 しその実昆布 味噌汁 528Kcal
	白飯 さばみりん漬け キャベツと春雨の塩炒め 南瓜サラダ 味噌汁 551Kcal	赤飯 さんまの塩焼き 茶碗蒸し 味噌汁 533Kcal	白飯 ほきの梅マヨ焼き 切り干し大根 ほうれん草のお浸し 味噌汁 549Kcal	白飯 鶏肉のクリーム煮 じゃが芋和風炒め 菜の花和え 野菜ブイヨンスープ 531Kcal	白飯 赤魚の煮付け ミートパンネ 小松菜の和え物 味噌汁 467Kcal	白飯 タンドリーポーク キャベツの油炒め 大根サラダ 味噌汁 523Kcal	白飯 たらの油淋鶏風 ポテトチーズ焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 529Kcal
夕食	白飯 豚肉塩麹焼き かんぴょう煮 もやしの和え物 味噌汁 513Kcal	白飯 白身魚フライ 芋としめじの加-炒め 竹輪サラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 鶏肉ステーキ 金平ごぼう 玉葱サラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 カレーの西京焼き 卵の花 キャベツとツナのサラダ さつま汁 523Kcal	白飯 豚肉の焼き肉風 もやしとニラの中華炒め 南瓜のごま和え 味噌汁 560Kcal	白飯 ますのポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草とコーンと和え 味噌汁 514Kcal	白飯 鶏肉塩麹焼き 切り干しと絹さやの煮物 オクラの和え物 すまし汁 537Kcal
	白飯 木綿豆腐のおろしソースかけ 薩摩芋金平 納豆 味噌汁 495Kcal	白飯 はんぺん煮田楽胡麻味噌 なす煮浸し 桜しぐれ 味噌汁 451Kcal	白飯 スクランブルエッグ ふろふき大根 白じゃこ 味噌汁 452Kcal	白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋醤油麹炒め とら豆 味噌汁 496Kcal	<p>フレアサービスの管理栄養士です。お食事に対して お困り事等が御座いましたらご連絡ください。</p> 		
白飯 鶏肉の生姜煮 菜の花スパゲティ 大根和風サラダ 味噌汁 539Kcal	白飯 さばの西京焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 味噌汁 523Kcal	白飯 豚肉カルピ炒め さくらしゅうまい もやしの和え物 三平汁 514Kcal	白飯 鮭の塩焼き キャベツおかか炒め 薩摩芋ごま和え 味噌汁 461Kcal				
白飯 ほきの磯辺揚げ 青梗菜と人参の炒め煮 キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 499Kcal	★十五穀米★ チキンカレー (ミルパ-グ付) フルーツ缶 コンソメスープ 638Kcal	白飯 赤魚の竜田香味ソース マカロニソテー ブロッコリーカニカマサラダ 味噌汁 577Kcal	白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き 白菜のバターボン酢炒め おくら大豆和え 味噌汁 506Kcal				

イベント

新