



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 		<h1>フレッパプラス</h1> <p>フレッシュな料理+パパッと出来る！</p>		1日 <b>★麺の日★</b> 茄子のスパゲティ  南瓜サラダ コンソメスープ 819Kcal	2日 白飯 鶏肉の黒胡椒焼き 薩摩芋の小豆煮 ほうれん草の胡麻和え ワッフルココア 味噌汁 799Kcal	3日 <b>白飯★丼の日★</b> マーボー豆腐丼  春巻き ミニごま団子 中華スープ 791Kcal
4日	5日 白飯 ハムカツ&チキンカツ キャベツと桜海老の Pasta きゅうりサラダ ももクラッシュゼリー コンソメスープ 766Kcal	6日 <b>白飯★丼の日★</b> <b>鶏そぼろ丼</b>  白菜の胡麻和え みかん缶 味噌汁 797Kcal	7日 白飯 天麩羅(鶏肉天・いか天) 南瓜いとこ煮 青梗菜わかめのナムル オレンジ すまし汁 750Kcal	8日 白飯 豚肉塩麴焼き 金平ごぼう 大根ツナサラダ 漬物 味噌汁 770Kcal	9日 白飯 エビフライ 大根のポトフ カリフラワーサラダ 漬物 コンソメスープ 761Kcal	10日 白飯 豚肉の味噌生姜焼き かにしゅうまい キャベツの三杯酢 どらやき(こしあん) 味噌汁 779Kcal
11日	12日 白飯 えびちり&揚シューマイ 白菜ときくらげの中華炒め 菜の花サラダ ミニピンク餅 中華スープ 782Kcal	13日 白飯 <b>豚肉生姜焼き</b> じゃが芋マヨカレー炒め もやしとカニカマのサラダ 漬物 味噌汁 751Kcal	14日 <b>白飯★丼の日★</b> <b>豚カルピ丼</b>  スパゲティサラダ みかん缶 味噌汁 799Kcal	15日 <b>栗ごはん★十五夜★</b> <b>豚ヒレカツ</b> 里芋の煮転がし 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁 759Kcal	16日 白飯 シンギスカン 揚げようざ カップヨーグルト 漬物 味噌汁 755Kcal	17日 白飯 さばの竜田揚 ミートパネソテー さつま芋サラダ みかん缶 味噌汁 812Kcal
18日	19日 白飯 豚肉西京焼き じゃが芋炒め カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁 753Kcal	20日 <b>白飯★カレーの日★</b> <b>シーフードカレー</b> マカロニウインナーソテー 玉子サラダ 福神漬 コンソメスープ 788Kcal	21日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼 大豆の煮物 薩摩芋の胡麻和え 漬物 味噌汁 761Kcal	22日 <b>★わかめご飯★</b> <b>から揚げ黒酢ソース</b> えのきとニラの卵とじ いんげんのピーナツ和え 漬物 味噌汁 770Kcal	23日 <b>★麺の日★</b> <b>天麩羅うどん</b> <b>卵の花</b> プチホットケーキ  774Kcal	24日 白飯 豚すき焼き 青菜入り春雨炒め 豆サラダ 黄桃缶 味噌汁 761Kcal
25日	26日 <b>白飯★丼の日★</b> <b>かに玉丼</b> コーンコロケ ブロッコリーサラダ パイン缶 味噌汁 747Kcal	27日 白飯 チーズハンバーグ& 白身フライ ビーフン炒め 桜えびとオクラ浸し みかん缶 コーンスープ 785Kcal	28日 白飯 豚肉のネギ塩炒め 海鮮シューマイ 大根胡瓜サラダ ミニごま団子 野菜フィヨンスープ 737Kcal	29日 白飯 さばの味噌煮 青梗菜とひき肉炒め 玉子サラダ ミニいちご風味大福 味噌汁 759Kcal	30日 <b>白飯★丼の日★</b> <b>牛丼</b> カニ風味サラダ プチシュー 野菜フィヨンスープ 778Kcal	31日 <b>白飯★ハローウィン★</b> <b>パンブキンシチュー</b> マカロニソテー カリフラワーサラダ マンゴー缶 コンソメスープ 753Kcal

【連絡先】

食数に関して旭川工場：0120-20-8981  
 山鼻工場代表番号：011-511-8981  
 山鼻工場栄養士携帯：080-4347-6951  
 ※山鼻工場は水曜・日曜定休日です。  
 水曜日においては旭川工場へご連絡ください。  
 日曜日においては営業担当までご連絡ください。



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。

