



10月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>プレミアム</h2> <p>フレッシュな料理+パパッと出来る！</p> </div>		1日 白飯 お煮しめ 青梗菜とツナ炒め 赤じゃこ 味噌汁 410Kcal	2日 白飯 さばの塩焼き 菜の花の玉子とし 黒豆 味噌汁 459Kcal	3日 白飯 ミートオムレツ きのご塩炒め マカロニサラダ 味噌汁 434Kcal
					白飯 鮭の生姜焼き なすのみぞれ和え 南瓜サラダ ミニよもぎ餅 味噌汁 624Kcal ★ゆかりごはん★	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 漬物 味噌汁 638Kcal	白飯★丼の日★ マーボー豆腐丼 春巻き ミニごま団子 中華スープ 717Kcal
昼食	<p>10月になり、気温も低くなってきます。この季節の変わり目が、一番体調を崩しやすいので、しっかりとごはんを食べて、免疫力を付けてください。おかずによっては好き嫌いが出てくるかもしれませんが、全ての食品が私たちの体に必要な栄養分として使われます。食べる目的は、体を作るため・美味しいという喜び・甘い・酸っぱい・辛いなどを味覚を味わうことによる脳の活発化など色々なことが関係しています。よって、お食事も全て食べて頂くことが皆様の健康な体を作る証です。そのために、美味しく調理をし・美味しいデザートも提供していきたいと思ひます。</p>						
夕食	白飯 フライドチキン& 照焼ハンバーグ じゃが芋と昆布煮 オクラなめたけ和え 黄桃缶 味噌汁 726Kcal	白飯 白身フライ うどんチャンプル めかぶの和え物 みかん缶 コンソメスープ 691Kcal	白飯 豚肉の西京焼き ひじき大豆煮 カニカマの和え物 漬物 味噌汁 608Kcal				
朝食	4日 白飯 ほきの煮付け さつま芋炒め 子和え 味噌汁 477Kcal	5日 白飯 ネギしらす玉子焼き もやしとザーサイ炒め かぶの甘酢漬け 味噌汁 474Kcal	6日 白飯 かれいの塩麹焼き ピーマンケチャップ炒め 磯わかめ 味噌汁 448Kcal	7日 白飯 高野豆腐の治部煮 小松菜竹輪炒め 納豆 味噌汁 421Kcal	8日 白飯 オムレツ キャベツと桜えびの炒め物 カニ風味サラダ 味噌汁 505Kcal	9日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしとベーコンソテー 三色豆 味噌汁 430Kcal	10日 白飯 ほきの照焼き 白菜とハムの炒め物 ゆかりふりかけ 味噌汁 449Kcal
	白飯 肉豆腐 ふろふき大根 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁 651Kcal	白飯 ハムカツ&ホタテカツ キャベツと桜海老のバスタ きゅうりサラダ ももクラッシュゼリー コンソメスープ 661Kcal	白飯★丼の日★ 鶏そぼろ丼 白菜の胡麻和え みかん缶 味噌汁 723Kcal	白飯 天麩羅(ます・蓮根・椎茸) 南瓜いとこ煮 青梗菜わかめのナムル オレンジ すまし汁 659Kcal	白飯 豚肉塩麹焼き 金平ごぼう 大根ツナサラダ 漬物 味噌汁 696Kcal	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 574Kcal	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 705Kcal
夕食	白飯 赤魚甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜ツナ和え 漬物 味噌汁 621Kcal	白飯 ポークチャップ 大根かにあんかけ ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁 637Kcal	白飯 鯖の西京ごま風味焼き じゃが芋カレー炒め ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁 589Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き なすの煮浸し マカロニサラダ 漬物 味噌汁 660Kcal	白飯 たらのマヨネーズ焼き 薩摩芋の煮物 マンゴー缶 漬物 味噌汁 578Kcal	白飯★カレーの日★ チキンカレー ミニハンバーグ 玉子サラダ 黄桃缶 野菜フイヨンスープ 759Kcal	★わかめごはん★ さばの粕漬け なすの香風炒め ブロッコリーツナサラダ 漬物 味噌汁 633Kcal

10月	日曜日 11日	月曜日 12日	火曜日 13日	水曜日 14日	木曜日 15日	金曜日 16日	土曜日 17日
朝食	白飯 肉じゃが 大根のごま炒め 金時豆 味噌汁 501Kcal	白飯 炒り卵 ふきの煮付け かに風味サラダ 味噌汁 546Kcal	白飯 高野豆腐のあんかけ いんげんとハムのソテー 子和え 味噌汁 431Kcal	白飯 たらの粕漬け キャベツと揚げの炒め煮 納豆 味噌汁 436Kcal	白飯 豆腐の田楽 さつま芋炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 473Kcal	白飯 明太スクランブル いり鶏 竹の子土佐煮 味噌汁 495Kcal	白飯 高野豆腐煮 ウイナー野菜炒め とら豆 味噌汁 457Kcal
	★麺の日★ 温玉うどん 揚げ餃子 杏仁豆腐パイ 630Kcal	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 659Kcal	白飯 ほっけの西京ごま風味焼 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 594Kcal	白飯★丼の日★ 豚カルビ丼 スパゲティサラダ みかん缶 味噌汁 725Kcal	栗ごはん★十五夜★ さんま塩焼き 里芋の煮転がし 海藻ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁 662Kcal	白飯 ジンギスカン じゃが芋和風炒め カップヨーグルト 漬物 味噌汁 614Kcal	白飯 さばのおろし煮 ミートパンネソテー さつま芋サラダ みかん缶 味噌汁 641Kcal
夕食	白飯 鶏肉の味噌煮 人参しらす金平 ヤングコーンサラダ オレンジ 味噌汁 679Kcal	白飯 鮭のポテトマヨ焼き 蓮根土佐炒め おくらなめたけ和え 漬物 味噌汁 543Kcal	★枝豆ごはん★ 鶏のから揚げ にらの卵とし 玉葱水菜サラダ プチシュー 味噌汁 742Kcal	白飯 鮭の赤味噌焼き 金平蓮根 青梗菜中華和え ミニいちご大福 味噌汁 595Kcal	白飯 豚肉のステーキ ひじき大豆煮 ほうれん草ハムの和え物 漬物 味噌汁 627Kcal	白飯 ほきカレーパン粉焼 鶏と野菜のトマト煮 カニ風味サラダ パイ缶 野菜フイヨンスープ 694Kcal	★枝豆ごはん★ 鶏肉の照焼 青梗菜と人参の炒め煮 玉葱コーンサラダ ミニピンク餅 味噌汁 690Kcal
	18日 白飯 とん平風卵焼き いんげんベーコンソテー ゆかりふりかけ 味噌汁 470Kcal	19日 白飯 五目巾着味噌煮 ビーフン炒め うぐいす豆 味噌汁 447Kcal	20日 白飯 かれいの竜田焼き もやしソテー 納豆 味噌汁 409Kcal	21日 白飯 北海道卵焼き キャベツと春雨の炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁 495Kcal	22日 白飯 和風麻婆 ソーセイジ野菜炒め 納豆 味噌汁 483Kcal	23日 白飯 鶏つくね西京焼き 大豆五目煮 ゆかりふりかけ 味噌汁 467Kcal	24日 白飯 豆腐の甘酢野菜あんかけ ふき金平 白じゃこ 味噌汁 447Kcal
朝食	白飯 とん平風卵焼き いんげんベーコンソテー ゆかりふりかけ 味噌汁 470Kcal	白飯 五目巾着味噌煮 ビーフン炒め うぐいす豆 味噌汁 447Kcal	白飯 かれいの竜田焼き もやしソテー 納豆 味噌汁 409Kcal	白飯 北海道卵焼き キャベツと春雨の炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁 495Kcal	白飯 和風麻婆 ソーセイジ野菜炒め 納豆 味噌汁 483Kcal	白飯 鶏つくね西京焼き 大豆五目煮 ゆかりふりかけ 味噌汁 467Kcal	白飯 豆腐の甘酢野菜あんかけ ふき金平 白じゃこ 味噌汁 447Kcal
	白飯 豚肉胡麻味噌炒め さくらシューマイ 胡瓜のコールスローサラダ 漬物 味噌汁 629Kcal	白飯 さわら山賊焼き じゃが芋炒め カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁 619Kcal	白飯★カレーの日★ シーフードカレー マカロニウイナーソテー 玉子サラダ カップヨーグルト コンソメスープ 770Kcal	白飯 あじのピリ辛味噌焼 大豆の煮物 薩摩芋の胡麻和え 漬物 味噌汁 562Kcal	★わかめご飯★ から揚げ黒酢ソース えのぎとニラの卵とし いんげんのピーナツ和え 漬物 味噌汁 696Kcal	★麺の日★ 天麩羅うどん 卵の花 プチホットケーキ 634Kcal	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 687Kcal
夕食	白飯 ますの竜田焼 白菜と人参の煮浸し 南瓜のごま和え 漬物 味噌汁 694Kcal	白飯 鶏チリ焼き キャベツとわかめおかか炒め 小松菜赤板の和え物 漬物 うどん汁 691Kcal	白飯 赤魚の揚げ煮 なすの味噌浸し ブロッコリーツナサラダ マンゴー缶 味噌汁 602Kcal	白飯 照焼ハンバーグ ポテトチーズ焼き レタスサラダ メロンゼリー 味噌汁 706Kcal	白飯 さばの味噌煮 白菜のツナ炒め ほうれん草の辛子和え うぐいす豆 味噌汁 583Kcal	白飯 鶏の親子煮 ビーフンソテー 小松菜磯和え 漬物 味噌汁 665Kcal	白飯 たらフライ 里芋の煮物 ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 すまし汁 613Kcal

10月	日曜日 25日	月曜日 26日	火曜日 27日	水曜日 28日	木曜日 29日	金曜日 30日	土曜日 31日
朝食	白飯 オムレツ 野菜ツナ炒め カップヨーグルト 味噌汁 463Kcal	白飯 高野豆腐の含め煮 ウインナー野菜炒め 赤じゃこ 味噌汁 477Kcal	白飯 厚焼卵 春雨としなちく炒め 金時豆 味噌汁 494Kcal	白飯 かれいの煮付け あさりの洋風炒め たいみそ 味噌汁 448Kcal	白飯 肉団子のコンソメ煮 ふきピリ辛炒め 納豆 味噌汁 481Kcal	白飯 生揚げのごま味噌煮 ピーマン金平 味付けめかぶ 味噌汁 473Kcal	白飯 桜海老の玉子焼き ひじき入雷豆腐 竹の子土佐煮 味噌汁 458Kcal
	白飯 さばみりん漬け キャベツと桜Eの Pasta さつま芋レーズンサラダ 漬物 すまし汁 631Kcal	白飯★丼の日★ かに玉丼 ブロッコリーサラダ パイン缶 味噌汁 580Kcal	白飯 白身フライ& ミニハンバーグ えびのビーフン炒め 桜えびとオクラ浸し みかん缶 コーンスープ 610Kcal	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 野菜フイONSスープ 663Kcal	白飯 たららの味噌煮 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 616Kcal	白飯★丼の日★ 牛丼 カニ風味サラダ ココアワッフル 野菜フイONSスープ 771Kcal	白飯★ハローウィン★ パンプキンシチュー 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 679Kcal
昼食	白飯★カレーの日★ キーマカレー 豚ヒレカツ 胡瓜のサラダ コンソメスープ 683Kcal	白飯 鮭の南蛮漬け じゃが芋のひじき煮 白菜春菊のごま和え 漬物 味噌汁 712Kcal	白飯 鶏肉のチリソースかけ キャベツと揚げの煮物 ごぼうサラダ 漬物 味噌汁 650Kcal	白飯 さばの塩麹焼き ウインナーときのこの炒め物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁 654Kcal	白飯 から揚げチリ 大根豆がんもの煮物 カリフラワー水菜和え 漬物 味噌汁 700Kcal	白飯 ますの粕漬け 白菜甘酢炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 豚汁 542Kcal	★丼の日★ 豚キムチ丼 小松菜のナムル プチシュー 味噌汁 609Kcal
	夕食	白飯★カレーの日★ キーマカレー 豚ヒレカツ 胡瓜のサラダ コンソメスープ 683Kcal	白飯 鮭の南蛮漬け じゃが芋のひじき煮 白菜春菊のごま和え 漬物 味噌汁 712Kcal	白飯 鶏肉のチリソースかけ キャベツと揚げの煮物 ごぼうサラダ 漬物 味噌汁 650Kcal	白飯 さばの塩麹焼き ウインナーときのこの炒め物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁 654Kcal	白飯 から揚げチリ 大根豆がんもの煮物 カリフラワー水菜和え 漬物 味噌汁 700Kcal	白飯 ますの粕漬け 白菜甘酢炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 豚汁 542Kcal



**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。

【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。



**jfsm**  
JFS-B

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。

