



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。



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。



10月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日★麺の日★	2日	3日★丼の日★
朝食	<div data-bbox="331 762 728 981" data-label="Image"> </div> <p>★10月になりました★ すっかり暑さも和らぎ紅葉を楽しむ時期になりましたね。秋の空は変わりやすい天気ですので急な雨が降ることもあるので窓を開けている時は注意してくださいね。 10月31日はハロウィンの為パンプキンチューの提供予定です！南瓜は実は緑黄色野菜の仲間な事ご存じでしたか？豊富なビタミン、ミネラルが含まれています。食物繊維も多く含まれているので腸内環境も良くしてくれます！お楽しみにしててください！</p>				白飯 生揚げのゆず胡椒煮 大根炒め 三色豆 味噌汁 444Kcal	白飯 さばの粕漬け 菜の花の玉子とじ たらこふりかけ 味噌汁 440Kcal	白飯 ポイルソーセージ もやしパーコンソテー 昆布佃煮 味噌汁 468Kcal
昼食					<div data-bbox="344 1050 719 1106" data-label="Text"> <p>※エネルギーは ごはん150gとおかずの数値です</p> </div>	肉うどん いんげん胡麻和え 475Kcal	白飯 バンバンジー風 ふき炒め マカロニサラダ 味噌汁 571Kcal
夕食	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)		白飯 たらフライ いり鶏 キャベツとコーンサラダ 味噌汁 601Kcal	白飯 ほきの醤油麹焼き キャベツと春雨の塩炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 450Kcal	白飯 豚かば焼き風 ひじき入雷豆腐 フルーツ缶 味噌汁 531Kcal

10月	日曜日 4日	月曜日 5日	火曜日 6日★丼の日★	水曜日 7日	木曜日 8日	金曜日 9日	土曜日 10日
朝食	白飯 ほきの煮付け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁 440Kcal	白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 白じゃこ 味噌汁 461Kcal	白飯 かれのいの塩麹焼き 大根ごま油炒め 磯わかめ 味噌汁 461Kcal	白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め 納豆 味噌汁 427Kcal	白飯 オムレツ 大根とツナの和風炒め かに風味サラダ 味噌汁 455Kcal	白飯 五目巾着味噌煮 もやしの塩炒め 黒豆 味噌汁 427Kcal	白飯 たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 味噌汁 460Kcal
	白飯 肉豆腐 ふろふき大根 カリフラワーじゃこサラダ 味噌汁 470Kcal	白飯 赤魚の塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草のお浸し 味噌汁 505Kcal	白飯 鶏そぼろ丼 もずくおくらの三杯酢 すまし汁 604Kcal	白飯 ますのミルク味噌煮 もやしソテー ブロッコリーカニカマサラダ 味噌汁 504Kcal	白飯 鶏照り焼き 春雨としなちく炒め 小松菜辛子和え 味噌汁 584Kcal	白飯 さばの西京焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 529Kcal	★ゆかりご飯★ 白飯 豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 585Kcal
夕食	白飯 鯖の甘酢野菜あんかけ 金平ごぼう 小松菜のツナ和え 味噌汁 557Kcal	白飯 ポークチャップ 和風スパゲティ キャベツと水菜のサラダ 中華スープ 583Kcal	白飯 あじの塩焼き じゃが芋カレー炒め マカロニサラダ 味噌汁 487Kcal	白飯 豚肉生姜焼き なすのあげだし煮 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 595Kcal	白飯 赤魚の粕漬け 薩摩芋と鶏肉炒め 白菜のお浸し 味噌汁 497Kcal	白飯 メンチカツ 鶏と野菜のトマト煮 キャベツとツナのサラダ 野菜フィヨンスープ 532Kcal	白飯 かれのいの磯部焼き 絹さやの玉子とし 海藻ブロッコリーサラダ 味噌汁 504Kcal
	11日 白飯 肉じゃが なすの香風炒め 赤じゃこ 味噌汁 525Kcal	12日 白飯 スクランブルエッグ 小松菜の胡麻煮 金時豆 味噌汁 474Kcal	13日 白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときのこソテー 子和え 味噌汁 443Kcal	14日★丼の日★ 白飯 赤魚の煮付け キャベツ炒め えのき昆布 味噌汁 425Kcal	15日 白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 金平ごぼう 桜しぐれ 味噌汁 452Kcal	16日 白飯 明太スクランブル 大豆の五目煮 たいみそ 味噌汁 474Kcal	17日 白飯 高野豆腐煮 ウィンナー野菜炒め うぐいす豆 味噌汁 421Kcal
朝食	白飯 ほきの唐揚げ 竹の子おおか炒め 薩摩芋の胡麻和え 味噌汁 506cal	白飯 焼き餃子 白菜と人参のツナ炒め おくらの三杯酢 中華スープ 436Kcal	白飯 たらの醤油麹焼 じゃが芋炒め ほうれん草なめたけ和え 味噌汁 479Kcal	新 白飯 ネギ塩豚丼 もやし甘酢和え 味噌汁 550Kcal	白飯 さばのパン粉焼き ふろふき大根 玉子サラダ 味噌汁 575Kcal	白飯 豚ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 味噌汁 498Kcal	白飯 かれのいの照り焼き 茄子の香風炒め 枝豆サラダ 味噌汁 520Kcal
	新 白飯 鶏肉の味噌煮 ピーマンとちくわの金平 もやしとカニカマのサラダ 味噌汁 488Kcal	白飯 さばの塩焼き 大根と豆がんもの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 570Kcal	白飯 鶏団子おろしソース にらの玉子とし 枝豆サラダ 味噌汁 537Kcal	★菜めしご飯★ 白飯 ますの照り焼き 大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 味噌汁 513Kcal	白飯 鶏肉の韓国風ピリ辛焼き ふきの煮付け インゲン和え すまし汁 490Kcal	白飯 たらのムニエル ミートパンネ 白菜の和え物 コンソメスープ 550Kcal	白飯 タンドリーポーク 青梗菜と揚げの煮物 カニカマの和え物 味噌汁 521Kcal

10月	日曜日 18日	月曜日 19日	火曜日 20日	水曜日 21日	木曜日 22日	金曜日 23日★麺の日★	土曜日 24日
朝食	白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 梅ザーサイ 味噌汁 387Kcal	白飯 ハムステーキ 大根のポトフ しその実昆布 味噌汁 408Kcal	白飯 豆腐の白だしあん 人参としらすの金平 磯わかめ 味噌汁 406Kcal	白飯 ハートオムレツ 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 味噌汁 483Kcal	白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 三色豆 味噌汁 491Kcal	白飯 たら粕漬け ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 460Kcal	白飯 豆腐胡麻味噌がけ ふき炒め 黒豆 味噌汁 445Kcal
	豚肉のチースタッカルビ風 かにしゅうまい もやしのナムル 味噌汁 575Kcal	白飯 ほき粕漬け 薩摩芋炒め 小松菜の和え物 うどん汁 509Kcal	白飯 ポークカレー フルーツ缶 コンソメスープ 559Kcal	白飯 さばの塩麹焼き 大豆と切干の味噌炒め 白菜のゆず和え 味噌汁 504Kcal	白飯 若鶏竜田揚げ～甘酢だれ～ キャベツの生姜煮 インゲンの和え物 味噌汁 551Kcal	月見そば 大根サラダ 493Kcal	白飯 豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 味噌汁 540Kcal
昼食	白飯 ますの塩麹焼き 白菜と麩の煮物 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 味噌汁 496Kcal	白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのボン酢炒め ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁 575Kcal	白飯 赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 醤油ごま風味ハンバーグ 卵の花 カニカマの和え物 味噌汁 510Kcal	白飯 さばの味噌煮 にらの卵とし もやしの和え物 味噌汁 507Kcal	★わかめご飯★ 鶏肉のアーモンド焼き ごぼう時雨煮 玉葱サラダ 味噌汁 573Kcal	白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーカニカマサラダ そば汁 482Kcal
	白飯 オムレツ 和風スパゲティ 納豆 味噌汁 457Kcal	26日★丼の日★ 白飯 高野豆腐の含め煮 なすのみぞれ和え 赤じゃこ 味噌汁 481Kcal	白飯 たららの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 味噌汁 436Kcal	白飯 ウィンナー入り玉子焼き 青梗菜と人参の炒め煮 白じゃこ 味噌汁 507Kcal	白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 味噌汁 432Kcal	白飯 生揚げの胡麻味噌煮 薩摩芋の韓国風炒め おかかふりかけ 味噌汁 478Kcal	白飯 ネギしらす玉子焼き ピーマン炒め 昆布佃煮 味噌汁 453Kcal
夕食	白飯 あじの塩焼き キャベツと春雨の塩炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 味噌汁 486Kcal	白飯 豚のブルコギ丼 キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 555Kcal	白飯 ますの西京焼き 白菜と麩の煮物 おくら大豆おかか和え さつま汁 491Kcal	白飯 豚肉ネギ塩炒め じゃが芋和風炒め 大根ツナサラダ 野菜フィヨンスープ 531Kcal	白飯 赤魚の味噌煮 青菜入り春雨炒め 枝豆サラダ 味噌汁 494Kcal	白飯 おろしソースチキン キャベツとわかめのボン酢炒め カニカマの和え物 味噌汁 553Kcal	白飯 たららの油淋鶏風 じゃが芋マヨカレー焼き 大根サラダ 味噌汁 506Kcal
	白飯 豚肉の西京焼き 白菜と人参の煮びたし 小松菜の辛子和え 味噌汁 507Kcal	白飯 赤魚の塩焼き じゃが芋マヨカレー焼き 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 452Kcal	白飯 オイマヨチキン マカロニケチャップ炒め カリフラワーじゃこサラダ 味噌汁 583Kcal	白飯 さばの塩焼き 切干大根 キャベツ生姜和え 味噌汁 502Kcal	白飯 豚肉の黒こしょう焼き もやしソテー 南瓜の胡麻和え 味噌汁 526Kcal	白飯 ますのポテトマヨネーズ焼き 白菜と揚げの炒め物 菜の花のお浸し 味噌汁 482Kcal	白飯 パンプキンシチュー マカロニとウィンナーのソテー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ 507Kcal

新

イベント