

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>フレッパプラス</h2> <p>フレッシュな料理+パパッと出来る!</p> </div> 				 	<p>【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。</p>  <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>	
1日	2日 ★種の日★ 天麩羅納豆うどん ミニごま団子 750Kcal	3日 白飯 鶏肉の山賊焼き ポテトチーズ焼き ほうれん草ナムル 水まんじゅう 野菜フィヨンスープ 763Kcal	4日 白飯★シチューの日★ シチュー マカロニウィンナーソテー 枝豆カリフラワーサラダ ももクラッシュゼリー コンソメスープ 790Kcal	5日 白飯 さばカレーから揚【新】 とうふチャンプル マカロニサラダ 漬物 味噌汁 772Kcal	6日 白飯 豚しゃぶ風 揚げかにシューマイ 明太ポテトサラダ 漬物 味噌汁 807Kcal	7日 ★丼の日★ 天丼 【えび・ほき・さつま芋・蓮根】 ほうれん草のごま和え 味噌汁 752Kcal
8日	9日 白飯★カレーの日★ シーフードカレー 福神漬 ブロッコリーサラダ 黄桃缶 コンソメスープ 776Kcal	10日 ★丼の日★ 鶏そぼろ丼 青梗菜のお浸し 漬物 味噌汁 765Kcal	11日 白飯 豚肉の焼肉風 金平ごぼう カリフラワーじゃこサラダ 漬物 味噌汁 813Kcal	12日 白飯 八宝菜 揚げ肉シューマイ 杏仁パン カスタードワッフル 野菜フィヨンスープ 767Kcal	13日 白飯 とんかつ&南瓜コロッケ 大根炒め スパゲティサラダ ミニいちご風味大福 味噌汁 831Kcal	14日 白飯 豚肉の甘辛煮 揚げ餃子 ポテトサラダ みかん缶 味噌汁 758Kcal
15日	16日 白飯 ホイコーロー 揚げえびシューマイ ほうれん草ナムル ミニごま団子 中華スープ 790Kcal	17日 白飯 照焼きハンバーグ ピーマンのおかか炒め もやしサラダ プチホットケーキ 味噌汁 751Kcal	18日 白飯★丼の日★ 豚すき丼 じゃが芋カレー炒め プチシュー 味噌汁 754Kcal	19日 白飯 鮭フライ タルタルソース添え あさりと大根の煮物 マンゴー缶 おかずぜんまい 味噌汁 796Kcal	20日 ★種の日★ スパゲティナポリタン ポテトサラダ 洋ナシ缶 コンソメスープ 748Kcal	21日 白飯 鶏肉味噌煮 菜の花の卵とじ さつま芋の胡麻和え ミニよもぎ餅 味噌汁 808Kcal
22日	23日 ★イベント食★きのご飯 白身フライ&うすら卵串揚 肉さつまいも 枝豆カリフラワー和え 栗ロールケーキ 味噌汁 788Kcal	24日 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 コンソメスープ 787Kcal	25日 白飯 アジフライ 里芋の煮物 小松菜ツナ和え 漬物 味噌汁 772Kcal	26日 白飯 豚ヒレカツ えのきとニラの卵とじ モスクオクラの和え物 カップヨーグルト 味噌汁 801Kcal	27日 ★種の日★ かき揚げうどん 肉シューマイ りんご缶 818Kcal	28日 白飯 鶏肉のピリ辛揚【新】 里芋なると煮 玉葱サラダ 黄桃缶 味噌汁 784Kcal
29日	30日 白飯★丼の日★ 豚キムチ丼 えびシューマイ 大根ツナサラダ 磯わかめ 中華スープ 750Kcal	 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>フレアサービスの管理養士です。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> </div> 				