



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。



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

※エネルギーは  
ごはん150gとおかずの数値です

【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。

12月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	2020年もあと1ヶ月となりました。 12月は【師走】と云われ、 あっという間に過ぎていきます。 21日は冬至を迎えます。 南瓜は「なんきん」とも呼ばれるそうで、 21日夕食は、【南瓜のいとこ煮】にしてご提供予定です。		1日 白飯 玉子巾着味噌煮 春雨としなちく炒め 金時豆 味噌汁 538Kcal	2日 白飯 オムレツ 青梗菜と挽肉炒め ごぼうサラダ 味噌汁 519Kcal	3日 白飯 肉団子の甘酢煮 ふきの煮物 納豆 味噌汁 408Kcal	4日 白飯 生揚げの生姜煮 うどんチャンプル たいみそ 味噌汁 471Kcal	5日 白飯 桜海老の玉子焼き ひじき炒め煮 昆布佃煮 味噌汁 435Kcal
	25日はクリスマスという事で定番のタンドリーチキンを予定しております。 12月31日の大晦日は夕食ですが、天丼を提供予定です。デザートに冬みかんを食べてビタミン補給をしてください。 2020年も有難う御座いました。2021年も安心・安全なお食事をご提供できるように奮闘します！よろしく願い致します。		白飯 赤魚の塩から揚げ 切干大根煮 ミニいちご風味大福漬物 味噌汁 607Kcal	白飯 八宝菜 肉シューマイ いんげんひじきサラダ ミニごま団子 野菜フイヨンスープ 617Kcal	白飯 さばのごま煮 豚肉と野菜塩麹炒め カリフラワーマヨサラダ ももクラッシュゼリー 味噌汁 626Kcal	白飯★丼の日★ ロコモコ丼 大根水菜サラダ ココアワッフル コンソメスープ 646Kcal	白飯 あじの竜田焼き ジャーマンポテト 青梗菜の中華和え漬物 味噌汁 657Kcal
			白飯 鶏肉のステーキ キャベツとわかめのボン酢炒め カニ風味サラダ みかん缶 味噌汁 672Kcal	白飯 あじのパン粉焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え漬物 味噌汁 622Kcal	★枝豆ごはん★ 白飯 鶏のから揚げ もやしとニラの中華炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 味噌汁 717Kcal	白飯 鮭の生姜焼き 白菜甘酢炒め かに風味サラダ 漬物 味噌汁 644Kcal	白飯 鶏肉塩麹焼き もやしソテー おくらのなめだけけ和え ミニピンク餅 味噌汁 658Kcal

12月	日曜日 6日	月曜日 7日	火曜日 8日	水曜日 9日	木曜日 10日	金曜日 11日	土曜日 12日
朝食	白飯 豆腐の吉野煮 薩摩芋金平 子和え 味噌汁 437Kcal	白飯 ほきの塩麹焼き 五目煮豆 金平れんこん 味噌汁 436Kcal	白飯 スクランブルエッグ なすの田楽 納豆 味噌汁 528Kcal	白飯 五目巾着&はんぺん煮 卵の花 鮭ふりかけ 味噌汁 433Kcal	白飯 お煮しめ 青梗菜とツナ炒め 黒豆 味噌汁 423Kcal	白飯 さばの西京焼き 菜の花の卵とし 磯わかめ 味噌汁 445Kcal	白飯 ハムステーキ きのご塩炒め ポテトサラダ 味噌汁 474Kcal
	白飯 鶏すき焼き 春巻き ブロッコリーツナサラダ みかん缶 味噌汁 713Kcal	★麺の日★ 白飯 醤油ラーメン 揚げかにシューマイ パイ缶 677Kcal	白飯 豚肉カルビ炒め 里芋の煮物 枝豆カリフラワーサラダ 漬物 石狩汁 643Kcal	白飯★カレーの日★ 白飯 チキンカレー 【トッピング】 チキンゲット オクラ和え・洋なし缶 コンソメスープ 687Kcal	白飯 ますの塩麹焼き 南瓜のいとこ煮 マカロニサラダ ミニいちご風味大福 味噌汁 614Kcal	白飯 マーボー豆腐 海鮮シューマイ キャベツツナサラダ 杏仁豆腐パイ 中華スープ 715Kcal	白飯★丼の日★ 白飯 中華丼 揚げ餃子 ミニごま団子 野菜フィヨンスープ 682Kcal
夕食	白飯 さばのおろし煮 小松菜の煮浸し 玉子サラダ 漬物 味噌汁 610Kcal	白飯 豚かば焼風 大根味噌煮 白菜コーン和え 漬物 味噌汁 638Kcal	白飯 たらの竜田焼き 小松菜のごま炒め 海草もやしサラダ マンゴー缶 味噌汁 607Kcal	白飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁 651Kcal	★あさりごはん★ 白飯 とんかつ なすのおかか炒め 白菜なめたけ和え みかん缶 味噌汁 738Kcal	白飯 あじのピリ辛味噌焼き 大根金平 薩摩芋のごま和え カップヨーグルト 味噌汁 615Kcal	白飯 鶏肉の醤油麹焼き キャベツ生姜煮 カニカマの和え物 漬物 味噌汁 614Kcal
	13日 白飯 かれいの照焼き じゃが芋炒め 三色豆 味噌汁 491Kcal	14日 白飯 明太卵焼き もやしソテー ゆかりふりかけ 味噌汁 523Kcal	15日 白飯 たらの塩麹焼 ピーマンおかか炒め 玉子サラダ 味噌汁 413Kcal	16日 白飯 高野豆腐の治部煮風 小松菜ちくわ炒め 赤じゃこ 味噌汁 396Kcal	17日 白飯 オムレツ キャベツとしめじ炒め物 納豆 味噌汁 435Kcal	18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 489Kcal	19日 白飯 かれいの粕漬 白菜と麩の煮物 鮭ふりかけ 味噌汁 426Kcal
朝食	白飯 肉豆腐 ふろふき大根 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁 641Kcal	白飯 赤魚の照焼 南瓜の味噌そぼろ ほうれん草のお浸し ベルギーワッフル 味噌汁 566Kcal	白飯★丼の日★ 白飯 焼き鶏丼 ブロッコリー竹輪サラダ 漬物 味噌汁 736Kcal	白飯 鮭の幽庵焼き 大根と揚げの炒め煮 ポテトサラダ ミニたいやき すまし汁 648Kcal	白飯 豚肉の山賊焼き ミートパンネソテー カリフラワー水菜サラダ 黄桃缶 味噌汁 646Kcal	白飯 あじのアーモンド焼 大根のポトフ カニ風味サラダ ミニよもぎ大福 味噌汁 650Kcal	白飯★カレーの日★ 白飯 ポークカレー トッピング【ミニハンバーグ】 もやしの和え物 パイ缶 コンソメスープ 662Kcal
	白飯 ほきのから揚げ甘酢あん 鶏とごぼうの味噌炒め いんげん和え パイ缶 味噌汁 636Kcal	白飯 ポークチャップ キャベツ春雨炒め 大根サラダ 漬物 野菜フィヨンスープ 681Kcal	白飯 あじフライ あさりの洋風炒め もやしカニカマサラダ 漬物 味噌汁 654Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き 茄子の味噌炒め 菜の花のアーモンド和え 漬物 味噌汁 712Kcal	★五目炊き込みごはん★ 白飯 赤魚の天麩羅 薩摩芋金平 白菜のお浸し しその実昆布 味噌汁 685Kcal	白飯 豚肉塩麹炒め えびシューマイ ほうれん草のナムル 漬物 味噌汁 650Kcal	★わかめごはん★ 白飯 さばの塩焼き なすの香風炒め 小松菜のごま和え ミニいちご風味大福 味噌汁 672Kcal

12月	日曜日 20日	月曜日 21日	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 肉じゃが キャベツしらす炒め 黒豆 味噌汁 463Kcal	白飯 炒り卵 ふきの煮付け たいみそ 味噌汁 467Kcal	白飯 はんぺんの肉味噌あん いんげんハムのソテー ゆかりふりかけ 味噌汁 412Kcal	白飯 たらの煮付け キャベツ炒め 金時豆 味噌汁 403Kcal	白飯 豆腐の湯葉ゆずあんかけ かんぴょう煮 たらこふりかけ 味噌汁 427Kcal	白飯 明太スクランブル いり鶏 たいみそ 味噌汁 506Kcal	白飯 高野豆腐煮 ウィンナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 460Kcal
	★麺の日★ かき揚げそば きゅうりの酢の物 黄桃缶 664Kcal	白飯 ホイコーロー 水餃子ネギソース ももクラッシュゼリー 梅ザーサイ 中華スープ 642Kcal	白飯 さわらの西京焼き 茄子のみぞれ和え もやしカニカマサラダ 漬物 味噌汁 527Kcal	白飯★丼の日★ 豚 丼 スパゲティサラダ 洋ナシ缶 味噌汁 734Kcal	白飯 鮭のバター焼&カニ爪フライ マカロニウィンナーソテー カリフラワーサラダ マンゴー缶 野菜ブイヨンスープ 690Kcal	ピラフ★イベント食★ タンドリーチキン 大根ポトフ いちごロールケーキ ミニマシュマロ コンソメスープ 694Kcal	白飯 赤魚の揚げ煮 輪大根そばろ煮 白菜ゆず風味和え ミニいちご風味大福 味噌汁 604Kcal
夕食	白飯 鶏肉の味噌煮 白菜の炒め物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁 632Kcal	白飯 鮭のポテトマヨ焼き 南瓜いとこ煮 桜えびとオクラ浸し 漬物 味噌汁 646Kcal	★枝豆ごはん★ 白飯 鶏のから揚げ 肉じゃが 玉葱水菜サラダ みかん缶 味噌汁 759Kcal	白飯 さばみりん漬け 薩摩芋の小豆煮 菜の花の胡麻和え 漬物 味噌汁 628Kcal	白飯 豚肉のおろしソース ひじき大豆煮 青梗菜の酢味噌和え ミニたいやき 味噌汁 668Kcal	白飯 白身フライ 鶏と野菜のトマト煮 ミニピンク餅 味噌汁 612Kcal	白飯 鶏肉のはちみつ焼き 青梗菜と人参の炒め煮 カニカマの和え物 オレンジ 味噌汁 696Kcal
	冬至						
朝食	27日 白飯 厚焼き卵 いんげんベーコンソテー 納豆 味噌汁 441Kcal	28日 白飯 五目巾着煮 ひじき入雷豆腐 赤じゃこ 味噌汁 487Kcal	29日 白飯 ほきの粕漬 白滝と桜えびの炒め煮 三色豆 味噌汁 485Kcal	30日 白飯 キャロットオムレツ キャベツとハムの炒め物 カニ風味サラダ 味噌汁 566Kcal	31日 白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め とら豆 味噌汁 479Kcal	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。 	
	昼食	白飯 豚肉胡麻味噌炒め 揚シューマイ 枝豆カリフラワーサラダ ミニたい焼き 味噌汁 687Kcal	白飯 鯖の竜田焼き キャベツとワカメおかか炒め 玉葱サラダ しそ昆布 味噌汁 622Kcal	白飯★シチューの日★ シチュー 和風スパゲティ ブロッコリーツナサラダ みかん缶 コンソメスープ 635Kcal	白飯 さんまの塩焼き 大豆と切干大根の味噌煮 ほうれん草胡麻和え 漬物 味噌汁 540Kcal		
夕食		白飯 さんまの梅煮 白菜と揚げの炒め物 さつま芋サラダ 黄桃缶 味噌汁 654Kcal	★あさりごはん★ 白飯 鶏肉の山賊焼き ポテトチーズ焼き 小松菜の和え物 漬物 味噌汁 678Kcal	白飯 鮭フライ 薩摩芋炒め ごぼうサラダ 磯わかめ 味噌汁 691Kcal	白飯 ハンバーグ&ハムカツ じゃが芋と昆布煮 水菜レタスサラダ プチホットケーキ 味噌汁 646Kcal	白飯★大晦日★ 天丼 【タラ・薩摩芋・南瓜】 かぶ漬け 冬みかん そば汁 728Kcal	