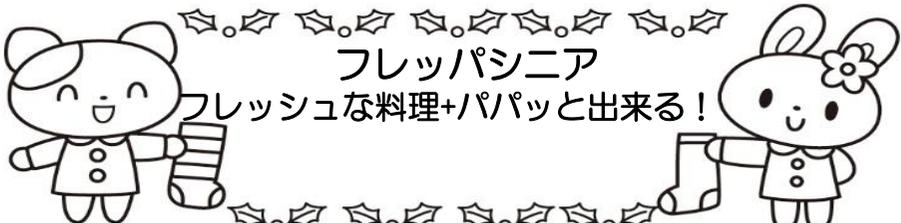


12月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	 <p>フレッパシニア フレッシュな料理+パパッと出来る!</p>						<p>フレアサービスの管理栄養士です。お食事に対してお困り事等が御座いましたらご連絡ください。</p> 
昼食							
夕食							
 <p>株式会社フレアサービス</p> <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>							
朝食	<p>12月は一番日の短い【冬至】が21日にあります。 この時に南瓜を食べてゆず湯にはいると風邪をひかないなどと云われています。そのため、昼食に南瓜のいとこ煮の提供を予定しています！ また、24日は一足早いクリスマスという事で年に1度の提供のタンドリーチキンの予定です！ 柔らかく焼けた鶏肉を楽しみにしてください！ 今年も一年ありがとうございました。あっというまの2020年でした。また来年も皆様と元気に過ごせたらと思っています。 宜しく願い致します。 良い年をお迎えください。</p>	1日 白飯 五目巾着煮 大根ごま油炒め うぐいす豆 味噌汁 496Kcal	2日 白飯 キャロットオムレツ もやしベーコンソテー 白じゃこ 味噌汁 500Kcal	3日 白飯 肉団子甘酢あん 竹の子おかか炒め 磯わかめ 味噌汁 433Kcal	4日 白飯 生揚げの生姜煮 じゃが芋和風炒め おかかふりかけ 味噌汁 428Kcal	5日 白飯 桜えびの玉子焼き 里芋の煮物 えのき昆布 味噌汁 432Kcal	
昼食		白飯 かれいの塩麴焼き 和風スパゲティ 青梗菜なめたけ和え 味噌汁 484Kcal	白飯 鶏肉マーマレード焼き キャベツ炒め 南瓜の胡麻和え 味噌汁 586Kcal	白飯 赤魚の味噌煮 ピーマン金平 枝豆サラダ 味噌汁 504Kcal	白飯 鶏肉のステーキ キャベツとわかめのポン酢炒め カニカマの和え物 中華スープ 539Kcal	白飯 たらの油淋鶏風 大根金平 もやしの和え物 味噌汁 520Kcal	
夕食		白飯 バンバンジー風 ふきの煮物 白菜ゆず和え 味噌汁 507Kcal	白飯 ますの粕漬け 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜の和え物 味噌汁 467Kcal	白飯 豚肉の焼き肉風 もやしの炒め物 菜の花の酢の物 味噌汁 543Kcal	白飯 あじのアーモンド焼き 白菜の炒めもの ほうれん草の和え物 味噌汁 515Kcal	白飯 鶏つくね白だし煮 ビーフンと豚肉の炒め物 ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 490Kcal	

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 はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋金平 とら豆 味噌汁 439Kcal	白飯 生揚げの柚子胡椒煮 大根のごま炒め 桜しぐれ 味噌汁 443Kcal	白飯 スクランブルエッグ ふろふき大根 納豆 味噌汁 449Kcal	白飯 肉団子の和風煮 ピーマンとたけのこ炒め 黒豆 味噌汁 455Kcal	白飯 生揚げの胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 赤じゃこ 味噌汁 470Kcal	白飯 さばの塩麹焼き 菜の花の玉子とし 磯わかめ 味噌汁 434Kcal	白飯 ハムステーキ ふきのピリ辛炒め おかずぜんまい 味噌汁 435Kcal
	白飯 鶏肉の生姜煮 キャベツと春雨の塩炒め 玉葱サラダ 味噌汁 553Kcal	白飯 かれのいの西京焼き 里芋そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 442Kcal	白飯 豚肉カルビ炒め 南瓜の含め煮 カリフラワーじゃこサラダ 味噌汁 538Kcal	白飯 ますの煮付け キャベツとわかめおおか炒め 薩摩芋とレーズのサラダ 味噌汁 493Kcal	白飯 ★麺の日★ 醤油ラーメン 揚げ餃子 520Kcal	白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 野菜炒め マカロニサラダ すまし汁 569Kcal	白飯★丼の日★ たぬき丼 もやしのナムル 味噌汁 542Kcal
夕食	白飯 さばの粕漬け 小松菜のごま煮 白菜のお浸し 味噌汁 471Kcal	白飯★カレーの日★ チキンカレー (メンチカツ付) フルーツ缶 野菜ブイヨンスープ 666Kcal	★わかめごはん★ ほきの梅マヨ焼き 青梗菜と人参の炒め煮 白菜のお浸し 味噌汁 497Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き スパゲティソテー もやしとカニカマサラダ 三平汁 548Kcal	白飯 豚肉の蒲焼き なすの揚げ出し ブロッコリーサラダ 味噌汁 537Kcal	白飯 赤魚の竜田甘酢あん 肉しゅうまい 小松菜の和え物 味噌汁 467Kcal	白飯 豚肉の照焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 味噌汁 534Kcal
	白飯 ほき粕漬け じゃが芋とひじき煮 金時豆 味噌汁 427Kcal	白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 納豆 味噌汁 477Kcal	白飯 はんぺんのおろしソースがけ ピーマン金平 赤じゃこ 味噌汁 397Kcal	白飯 高野豆腐の治部煮風 小松菜ともやし炒め とら豆 味噌汁 408Kcal	白飯 とん平風玉子焼き 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 529Kcal	白飯 五目巾着味噌煮 もやしソテー 桜しぐれ 味噌汁 467Kcal	白飯 かれのいの照り焼き 白菜と麩の煮物 金平れんこん 味噌汁 423Kcal
朝食	白飯 肉豆腐 茄子田楽 ブロッコリーカニカマサラダ 味噌汁 536Kcal	白飯 かれのいの磯辺焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 味噌汁 442Kcal	白飯★丼の日★ 焼き鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 589Kcal	白飯 鯖の味噌煮 大根金平 カリフラワーのサラダ 味噌汁 552Kcal	白飯 ハンバーグオーロラソース ビーフン炒め ほうれん草コーン和え コンソメスープ 567Kcal	白飯 たらのトマト煮 大根と揚げの炒め煮 インゲンごま和え 野菜ブイヨンスープ 470Kcal	白飯 鶏肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい 菜の花和え 味噌汁 517Kcal
	白飯 さばの竜田おろしソース 金平ごぼう 菜の花コーンサラダ 味噌汁 494Kcal	白飯 鶏肉の和風バーベキュー焼き キャベツと桜えび炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ 500Kcal	白飯 鮭のミルク味噌煮 和風スパゲティ 白菜とコーンの和え物 味噌汁 497Kcal	白飯 鶏肉南部焼き じゃが芋甘煮 菜の花の三杯酢 味噌汁 586Kcal	白飯 ほっけの煮つけ 薩摩芋金平 白菜のお浸し 味噌汁 440Kcal	白飯 ★なめしご飯★ 鶏肉醤油麹焼き 小松菜のごま炒め 南瓜のマヨ和え 味噌汁 505Kcal	白飯 さばの塩焼き なす煮びたし 海藻ブロッコリーサラダ 味噌汁 544Kcal

12月	日曜日 20日	月曜日 21日★冬至★	火曜日 22日	水曜日 23日	木曜日 24日★クリスマスイブ★	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 しその実昆布 味噌汁 452Kcal	白飯 炒り卵 かんぴょう煮 たらこふりかけ 味噌汁 421Kcal	白飯 高野豆腐あんかけ煮 ピーマンとたけのこ炒め 白じゃこ 味噌汁 431Kcal	白飯 たらの煮付け キャベツ炒め たいみそ 味噌汁 430Kcal	白飯 はんぺん肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め うぐいす豆 味噌汁 467Kcal	白飯 明太スクランブル いり鶏 子和え 味噌汁 475Kcal	白飯 生揚げの照り焼き ウイナー野菜炒め おかずぜんまい 味噌汁 438Kcal
	白飯 ほきの唐揚げ えのきとニラの玉子とじ 南瓜のごま和え 味噌汁 514Kcal	★麺の日★ とろろそば もやしの和え物 味噌汁 507Kcal	★わかめご飯★ 鯖の唐揚げ風 水菜肉豆腐卵とじ ブロッコリーサラダ 味噌汁 538Kcal	白飯★丼の日★ 豚丼 もやしの甘酢和え 味噌汁 509Kcal	★ケチャップライス★ タンドリーチキン ポテトチーズ焼き フルーツミックス コンソメスープ 594Kcal	白飯★カレーの日★ ポークカレー キャベツと水菜のサラダ 野菜フィヨンスープ 550Kcal	白飯 ますのおろし煮 にらの玉子とじ 薩摩芋のゴマ和え 味噌汁 507Kcal
夕食	白飯 鶏肉の味噌煮 青梗菜炒め オクラ大豆おかか和え すまし汁 501Kcal	白飯 ますの塩焼き 南瓜のいとこ煮 マカロニサラダ 味噌汁 557Kcal	白飯 照り鶏団子 大豆と切干の味噌炒め 白菜ごま和え 味噌汁 504Kcal	白飯 ますの粕漬け ごぼうの時雨煮 菜の花コーンサラダ 味噌汁 528Kcal	白飯 赤魚の塩麹焼き ひじき入り雷豆腐 インゲン和え 味噌汁 426Kcal	白飯 白身魚フライ 青梗菜とひき肉の炒め物 大根の和風サラダ 味噌汁 505Kcal	白飯 鶏肉はちみつ焼き 小松菜とキャベツの炒め物 カニカマの和え物 味噌汁 547Kcal
	27日 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 昆布佃煮 味噌汁 388Kcal	28日 白飯 豆腐の湯葉和風柚子あんかけ 大根炒め 金時豆 味噌汁 471Kcal	29日 白飯 鶏つくねの白だし煮 もやしソテー 納豆 味噌汁 442Kcal	30日 白飯 ミートオムレツ 青梗菜とツナ炒め ピピチーズ 味噌汁 409Kcal	31日 白飯 和風麻婆 ケチャップ炒め 金平れんこん 味噌汁 456Kcal	 <p>仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合 ありますのでご了承ください。</p> <p>配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-20-8981</p> <p>受付時間：10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)</p>	
白飯 豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい キャベツとツナのサラダ 味噌汁 582Kcal	白飯 たらの粕漬け じゃが芋と昆布煮 枝豆サラダ 味噌汁 469Kcal	白飯 豚肉の西京焼き 白菜と麩の煮物 おくらお浸し 味噌汁 497Kcal	白飯 ますの照り焼き 味噌煮込み いんげん和え 味噌汁 469Kcal	白飯 豚肉のステーキ 大根カニあんかけ カリフラワーサラダ 味噌汁 523Kcal			
白飯 ますのポテトチーズ焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのおかか炒め 赤板の和え物 味噌汁 573Kcal	白飯 あじの竜田焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 味噌汁 582Kcal	白飯 ハンバーグデミソース ポテトチーズ焼き ほうれん草とハムの和え物 味噌汁 572Kcal	白飯★丼の日★ 天丼 白菜柚子風味和え そば汁 539Kcal			