


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 白飯 豚肉西京焼き じゃが芋醤油麹炒め 豆とｺｰﾝのサラダ 漬物 味噌汁 775Kcal	2日 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 福神漬 コンソメスープ 788Kcal	3日 白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼 ひじき大豆煮 薩摩芋の胡麻和え 漬物 味噌汁 761Kcal	4日 ★わかめご飯★ から揚げ黒酢ソース えのきとろの卵とじ いんげんひじきサラダ 漬物 味噌汁 769Kcal	5日 ★麺の日★ 天麩羅うどん 卵の花 プチホットケーキ 774Kcal	6日 白飯 豚すき焼き 青菜入り春雨炒め 豆ポテサラダ 黄桃缶 味噌汁 758Kcal
7日	8日 白飯★丼の日★ かに玉丼 コーンコロケ インゲンツナ和え パイン缶 味噌汁 762Kcal	9日 白飯 チーズハンバーグ& 身フライ ビーフン炒め おくら和え物 みかん缶 コーンスープ 792Kcal	10日 白飯 豚肉のネギ塩炒め 春巻 もやしとカニカマのサラダ ミニごま団子 野菜フイヨンスープ 787Kcal	11日 白飯 さばの味噌煮 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 759Kcal	12日 ★バレンタインイベント食★ ロコモコ丼 南瓜サラダ ★ロールケーキ★ コンソメスープ 750Kcal	13日 白飯 さんまの南蛮漬け ビーフンソテー 加アワ-サラダ 漬物 味噌汁 784Kcal
14日	15日 ★麺の日★ 天麩羅納豆うどん ミニごま団子 750Kcal	16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 プチホットケーキ 野菜フイヨンスープ 768Kcal	17日 白飯★シチューの日★ シチュー キャベツと桜えびの Pasta 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 768Kcal	18日 白飯 さばカレーから揚 とうふチャンプル 杏仁豆腐パイン 漬物 味噌汁 751Kcal	19日 白飯 豚しゃぶ風 揚げかにシューマイ 南瓜サラダ 漬物 味噌汁 854Kcal	20日 ★丼の日★ 天丼 【えび・ほき・さつま芋・蓮根】 ほうれん草の和え物 漬物 味噌汁 766Kcal
21日	22日 白飯★カレーの日★ シーフードカレー 福神漬 胡瓜ツナサラダ 黄桃缶 コンソメスープ 778Kcal	23日 ★丼の日★ 鶏そぼろ丼 青梗菜のお浸し 漬物 味噌汁 764Kcal	24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 812Kcal	25日 白飯 八宝菜 揚げ肉シューマイ 小松菜和え物 カスタードワッフル 野菜フイヨンスープ 751Kcal	26日 白飯 とんかつ&カニ爪付フライ 大根そぼろ煮 スパゲティサラダ ミニいちご風味大福 味噌汁 822Kcal	27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
28日	 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <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> </div> 					