

	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>プレミアム</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>	
朝食		1日 白飯 五目巾着味噌煮 ビーフン炒め うぐいす豆 味噌汁 447Kcal	2日 白飯 かれいの竜田焼き もやしソテー 子和え 味噌汁 426Kcal	3日 白飯 北海道卵焼き キャベツと春雨の炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁 489Kcal	4日 白飯 和風麻婆 ソーセイジ野菜炒め 納豆 味噌汁 483Kcal	5日 白飯 鶏つくね西京焼き 大豆五目煮 ゆかりふりかけ 味噌汁 447Kcal	6日 白飯 豆腐の甘酢野菜あんかけ ふき金平 白じゃこ 味噌汁 446Kcal	
		白飯 さわら山賊焼き じゃが芋醤油麹炒め 豆とｺｰﾝのサラダ 漬物 味噌汁 641Kcal	白飯★カレーの日★ シーフードカレー マカロニウインナーソテー 玉子サラダ マンゴー缶 コンソメスープ 684Kcal	白飯 鮭のピリ辛味噌焼 ひじき大豆煮 薩摩芋の胡麻和え プチシュー 味噌汁 580Kcal	★わかめご飯★ から揚げ黒酢ソース えのきとニラの卵とじ いんげんひじきサラダ みかん缶 味噌汁 637Kcal	★麺の日★ 天麩羅うどん 卵の花 プチホットケーキ 655Kcal	白飯 豚すき焼き 青菜入り春雨炒め 豆ボテサラダ 黄桃缶 味噌汁 684Kcal	
		白飯 鶏チリ焼き キャベツとわかめおかか炒め 小松菜赤板の和え物 漬物 うどん汁 689Kcal	白飯 赤魚の揚げ煮 なすの味噌浸し 大根枝豆サラダ カップヨーグルト 味噌汁 644Kcal	白飯 照焼ハンバーグ コンソメ煮 水菜とレタスサラダ メロンゼリー 味噌汁 685Kcal	白飯 さばの味噌煮 白菜のツナ炒め スパゲティーサラダ うぐいす豆 味噌汁 639Kcal	白飯 鶏の親子煮 ビーフンソテー 小松菜磯和え 漬物 味噌汁 665Kcal	白飯 たらフライ 里芋の煮物 ブロッコリーカニカマサラダ 漬物 すまし汁 647Kcal	

	日曜日 7日	月曜日 8日	火曜日 9日	水曜日 10日	木曜日 11日	金曜日 12日	土曜日 13日
朝食	白飯 オムレツ 野菜ツナ炒め カップヨーグルト 味噌汁 457Kcal	白飯 高野豆腐の含め煮 ウインナー野菜炒め 赤じゃこ 味噌汁 477Kcal	白飯 厚焼卵 春雨としなちく炒め 金時豆 味噌汁 494Kcal	白飯 かれいの煮付け あさりの洋風炒め たいみそ 味噌汁 448Kcal	白飯 肉団子のコンソメ煮 ふきピリ辛炒め 納豆 味噌汁 481Kcal	白飯 生揚げのごま味噌煮 ピーマン金平 味付けめかぶ 味噌汁 473Kcal	白飯 とん平風卵焼 ひじき入豆腐 子和え 味噌汁 498Kcal
昼食	白飯 さばみりん漬け キャベツと揚げの煮物 さつま芋レーズンサラダ 漬物 すまし汁 620Kcal	白飯★丼の日★ かに玉丼 インゲンツナ和え パイン缶 味噌汁 595Kcal	白飯 白身フライ& ミニハンバーグ えびのピーフン炒め おくらなめたけ和え みかん缶 コーンスープ 636Kcal	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 712Kcal	白飯 たら味噌煮 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 614Kcal	★バレンタインイベント食★ ロコモコ丼 ブロッコリーエビサラダ ★ロールケーキ★ コンソメスープ 673Kcal	白飯 さわらの南蛮漬 ピーフンソテー 加わか-サラダ ベルギーワッフル 味噌汁 649Kcal
夕食	白飯★カレーの日★ キーマカレー 豚ヒレカツ もやしのナムル コンソメスープ 682Kcal	白飯 鮭の南蛮漬け じゃが芋のひじき煮 白菜春菊のごま和え 漬物 味噌汁 712Kcal	白飯 鶏肉のチリソースかけ キャベツとハム炒め ごぼうサラダ 漬物 味噌汁 628Kcal	白飯 ほっけカレー風味焼 ウインナーときのこの炒め物 胡瓜コーンサラダ パイン缶 味噌汁 604Kcal	白飯 メンチカツ&エビフライ 南瓜いとこ煮 インゲンツナ和え 漬物 味噌汁 684Kcal	白飯 マスの照り焼き 白菜甘酢炒め かに風味サラダ 漬物 豚汁 608Kcal	★丼の日★ 豚キムチ丼 小松菜和え物 漬物 味噌汁 609Kcal
朝食	白飯 豆腐のおろしソース なすの香風炒め 三色豆 味噌汁 502Kcal	白飯 かれいの塩麴焼 南瓜煮 赤じゃこ 味噌汁 436Kcal	白飯 高野豆腐の卵とじ 里芋の煮ころがし 磯わかめ 味噌汁 483Kcal	白飯 鶏つくねの味噌煮 もやしニラ中華炒め おかかふりかけ 味噌汁 457Kcal	白飯 お煮しめ 厚焼き卵 えのき昆布 味噌汁 423Kcal	白飯 ほきの粕漬 里芋のごま味噌煮 納豆 味噌汁 457Kcal	白飯 明太卵焼き 白菜中華炒め 昆布佃煮 味噌汁 539Kcal
昼食	白飯 豚肉の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 玉葱サラダ 漬物 味噌汁 620Kcal	★麺の日★ 温泉納豆そば 肉シューマイ みかん缶 605Kcal	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 ごま団子 野菜フイヨンスープ 666Kcal	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 694Kcal	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 677Kcal	白飯 豚しゃぶ風 竹の子おかか炒め 南瓜サラダ 漬物 味噌汁 667Kcal	★丼の日★ 天丼 【えび・ほき・さつま芋・椎茸】 胡瓜と桜えびの三杯酢 漬物 味噌汁 608Kcal
夕食	★わかめごはん★ 銀鮭の塩焼き 切干大根煮 キャベツとツナサラダ カップヨーグルト 味噌汁 630Kcal	白飯 フライドチキン スパゲティソテー 白菜コーンの和え物 漬物 味噌汁 727Kcal	白飯 あじの竜田焼き 小松菜のキムチ炒め 大根ツナサラダ パイン缶 味噌汁 608Kcal	白飯 豚肉の赤味噌焼き 大豆の煮物 オクラ和え 漬物 石狩汁 615Kcal	白飯 チーズハンバーグ じゃが芋と昆布煮 カニカマの和え物 オレンジ 味噌汁 674Kcal	白飯 麻婆豆腐 揚海鮮シューマイ 春雨とハムのサラダ 梅ザーサイ 中華スープ 674Kcal	白飯 チキンチャップ 大根のポトフ ブロッコリーカニカマサラダ りんご缶 野菜フイヨンスープ 627Kcal

	日曜日 21日 白飯	月曜日 22日 白飯	火曜日 23日 白飯	水曜日 24日 白飯	木曜日 25日 白飯	金曜日 26日 白飯	土曜日 27日 白飯
朝食	たらの竜田焼き じゃが芋炒め 三色豆 味噌汁 513Kcal	ミートオムレツ きのご塩炒め かに風味サラダ 味噌汁 458Kcal	鶏つくねのだし煮 蓮根土佐炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 447Kcal	五目巾着&はんぺん煮 小松菜の卵とし 竹の子土佐煮 味噌汁 434Kcal	大豆入りオムレツ キャベツしめじの炒め物 納豆 味噌汁 492Kcal	生揚のすき焼き風 もやしの塩炒め 子和え 味噌汁 452Kcal	かれいの粕漬け 白菜と揚げの炒め物 たいみそ 味噌汁 474Kcal
昼食	白飯 肉豆腐 ひろふき大根 モズクとオクラの和え物 漬物 味噌汁 593Kcal	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 644Kcal	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 青梗菜のお浸し 漬物 味噌汁 690Kcal	白飯 さばの粕漬 金平ごぼう カリフラワーじゃこサラダ 漬物 味噌汁 631Kcal	白飯 八宝菜 肉シューマイ 小松菜和え物 磯わかめ 野菜フイヨンスープ 546Kcal	白飯 たらのムニエル& 竹輪カレーマヨパン粉焼き 大根そぼろ煮 スパゲティサラダ ワッフル 味噌汁 635Kcal	白飯 豚肉の甘辛煮 揚げ餃子 インゲンのピ-ナツ和え みかん缶 味噌汁 639Kcal
夕食	白飯 鮭の甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め いんげん和え 漬物 味噌汁 658Kcal	白飯 豚肉の醤油麩焼き キャベツと揚げの煮物 豆とコーンのサラダ ミニたい焼き 味噌汁 669Kcal	白飯 ほきの竜田揚げ 肉じゃが 白菜ポン酢和え ココアワッフル 味噌汁 615Kcal	白飯 鶏肉の南部焼き 大根と揚げの炒め煮 菜の花のピーナツ和え 漬物 味噌汁 690Kcal	白飯 鮭フライ なすの揚げ出し煮 杏仁豆腐パイン 漬物 味噌汁 737Kcal	白飯★カレーの日★ チキンカレー 福神漬 コーンサラダ マンゴー缶 コンソメスープ 673Kcal	白飯 さんまの塩焼き 金平ごぼう ブロッコリーツナサラダ ミニたいやき 味噌汁 660Kcal
朝食	28日 白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め 冷奴 味噌汁 462Kcal	<p>★2月です★ 2021年も1月があつという間に終わり、2月に入りました。 2月は「立春」です。「春の気配を感じられる日」という意味で暦上では春になります。 北海道はまだ寒い日が続きますが、体を温める食事や栄養をしっかり取って寒さを乗り切りましょう。</p> <p>2月12日は、一足早くバレンタインメニューで昼食に「ロコモコ丼(ハートオムレツ付き)」と「ロールケーキ」を提供致します。お楽しみにしてください。</p>					
昼食	★麺の日★ 親子うどん ポテトサラダ どら焼き 655Kcal						
夕食	白飯 鶏肉の生姜焼き 卵の花 カリフラワー水菜サラダ 漬物 味噌汁 660Kcal						

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。

