



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。



からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。



イベント

3月	日曜日	月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日★ひな祭り★	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日
朝食		白飯 肉じゃが ちくわ炒め 三色豆 味噌汁 479Kcal	白飯 生揚げすき焼き風 キャベツハム炒め しその実昆布 味噌汁 422Kcal	白飯 とん平風玉子焼き じゃが芋味噌炒め 昆布佃煮 味噌汁 488Kcal	新 白飯 木綿豆腐肉味噌あんかけ 青菜入り春雨炒め 子和え 味噌汁 464Kcal	白飯 明太スクランブル 金平ごぼう 納豆 味噌汁 481Kcal	白飯 高野豆腐煮 さつま芋炒め 金時豆 味噌汁 447Kcal
		★麺の日★ かけうどん 大学芋 473Kcal	白飯 ほっけの磯辺焼 なすの揚げだし煮 もやしの和え物 味噌汁 492Kcal	白飯★丼の日★ ちらし寿司 野菜巾着煮&茶碗蒸し 味噌汁 486Kcal	白飯 鮭の塩焼き キャベツとカムのボン酢炒め 南瓜マヨネーズ和え 豚汁 478Kcal	白飯 豚しゃぶ風 じゃが芋のり塩炒め おくらお浸し 味噌汁 544Kcal	白飯 赤魚の煮付け 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 味噌汁 482Kcal
		白飯 かれいの照焼き 切り干し大根 玉子サラダ 味噌汁 520Kcal	白飯 鶏団子おろしソース えのきとニラの玉子とじ 大根サラダ 味噌汁 565Kcal	白飯 さばの唐揚げ風 ひじきの炒め煮 青菜中華和え 味噌汁 547Kcal	白飯 鶏肉のケチャマヨ焼き ふき炒め いんげん胡麻和え 味噌汁 561Kcal	白飯 たらものムニエル キャベツ炒め 大根の和え物 味噌汁 442Kcal	白飯 タンドリーポーク 茄子の煮びたし マカロニサラダ 野菜パイオンスープ 606Kcal

3月	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 五目玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 味噌汁 409Kcal	白飯 ポイルソーセージ 千切り大根炒め 黒豆 味噌汁 456Kcal	白飯 豆腐の和風きのこソテー ほうれん草ソテー 赤じゃこ 味噌汁 416Kcal	白飯 ねぎしらす玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め おかずぜんまい 味噌汁 468Kcal	白飯 高野豆腐あんかけ煮 ブロッコリー塩麹炒め 金平れんこん 味噌汁 436Kcal	白飯 たらのおろしソース 大豆の五目煮 たらこふりかけ 味噌汁 394Kcal	白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 三色豆 味噌汁 467Kcal
	白飯 豚肉胡麻味噌炒め さくらしゅうまい もやしのお浸し 味噌汁 563Kcal	白飯 ほきの照り焼 絹さやの玉子とじ 白菜の和え物 味噌汁 453Kcal	白飯★カレーの日★ ポークカレー (ミニハバーグ付) ブロッコリーカニカマサラダ コンソメスープ 564Kcal	白飯 鮭の粕漬け 鶏と大根の生姜煮 薩摩芋サラダ 味噌汁 493Kcal	白飯 若鶏から揚げ 小松菜と桜海老の中華煮 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 521Kcal	★麺の日★ 親子そば ほうれん草のお浸し 521Kcal	白飯 豚すきやき いんげんベーコンソテー ポテトサラダ 味噌汁 549Kcal
夕食	白飯 ますの竜田焼きおろしソース 白菜と麩の煮物 南瓜サラダ 味噌汁 506Kcal	白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツしらす炒め 赤板の和え物 味噌汁 592Kcal	白飯 赤魚の塩焼き さつま芋と鶏肉炒め スパゲティサラダ 味噌汁 501Kcal	白飯 ハンバーグ 白菜とハムの炒め物 青梗菜のお浸し 味噌汁 518Kcal	白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 菜の花辛子和え 味噌汁 550Kcal	白飯 鶏照り焼き なすのみぞれ和え 大根水菜サラダ 味噌汁 556Kcal	白飯 かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーツナサラダ すまし汁 482Kcal
	白飯 オムレツ 南瓜の煮つけ 白じゃこ 味噌汁 410Kcal	白飯 高野豆腐の含め煮 なすの香風炒め ピピピチーズ 味噌汁 524Kcal	白飯 五目巾着煮 大根和風炒め うぐいす豆 味噌汁 541Kcal	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	白飯 肉団子甘酢あん 竹の子おかか炒め 磯わかめ 味噌汁 434Kcal	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	白飯 桜えびの玉子焼き 里芋の味噌煮 えのき昆布 味噌汁 441Kcal
朝食	★菜飯ご飯★ あじ竜田焼き キャベツと揚げの煮物 薩摩芋とレーズンのサラダ 味噌汁 556Kcal	白飯★丼の日★ 豚キムチ丼 玉子サラダ 味噌汁 520Kcal	白飯 かれいの塩麹焼き 和風スパゲティ 青梗菜なめたけ和え 味噌汁 438Kcal	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 581Kcal	白飯 赤魚の味噌煮 ちくわとピーマン金平 枝豆サラダ 味噌汁 481Kcal	白飯 鶏肉のステーキ 白菜の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁 523Kcal	白飯 たらの油淋鶏風 大根金平 もやしの和え物 中華スープ 527Kcal
	白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 菜の花のお浸し 味噌汁 509Kcal	白飯 たらのパン粉焼き じゃが芋炒め カリフラワー水菜サラダ 味噌汁 485Kcal	白飯 バンバンジー風 ふきの煮物 白菜ゆず和え 中華スープ 510Kcal	白飯 ますの粕漬け ひじき大豆煮 小松菜の和え物 味噌汁 439Kcal	白飯 豚肉の焼き肉風 もやしの炒め物 きゅうりの酢の物 味噌汁 542Kcal	白飯 あじのアーモンド焼き キャベツコンソメ煮 玉ねぎと卵のサラダ 味噌汁 530Kcal	白飯 鶏つくね白だし煮 春雨としなちく炒め ブロッコリー海藻サラダ 味噌汁 496Kcal

3月	日曜日 21日	月曜日 22日	火曜日 23日	水曜日 24日	木曜日 25日	金曜日 26日	土曜日 27日
朝食	はんぺんの肉味噌あん 薩摩芋金平 うぐいす豆 味噌汁 486Kcal	生揚げの柚子胡椒煮 大根のごま炒め たいみそ 味噌汁 438Kcal	スクランブルエッグ ふるふき大根 しその実昆布 味噌汁 424Kcal	肉団子の和風煮 ピーマンとたけのこ炒め 金時豆 味噌汁 449Kcal	高野豆腐の胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 赤じゃこ 味噌汁 459Kcal	ハートオムレツ 大根とあさりの炒め煮 磯わかめ 味噌汁 373Kcal	ほきの塩麹焼き ふきのピリ辛炒め 子和え 味噌汁 398Kcal
	鶏肉の生姜煮 キャベツとハム炒め カニ風味サラダ 味噌汁 572Kcal	たらの塩麹焼き 里芋そぼろ煮 ほうれん草とコーンお浸し 味噌汁 450Kcal	豚肉カルピ炒め 南瓜の含め煮 カリフラワーじゃこサラダ 味噌汁 538Kcal	ますのおろし煮 キャベツとわかめおかつ炒め 薩摩芋のごま和え 味噌汁 464Kcal	★麺の日★ 醤油ラーメン 揚げ餃子 519Kcal	鶏肉のピリ辛味噌焼き 野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 572Kcal	白飯★丼の日★ たぬき丼 もやしのナムル 味噌汁 541Kcal
夕食	さばの粕漬け 白菜と人参の煮びたし おくらお浸し 味噌汁 463Kcal	白飯★カレーの日★ チキンカレー (メンチカツ付) フルーツ缶 野菜ピヨンスープ 664Kcal	★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 500Kcal	鶏肉生姜焼き スパゲティソテー もやしの和え物 三平汁 538Kcal	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	赤魚のムニエル 肉しゅうまい 小松菜の和え物 コンソメスープ 519Kcal	豚肉の照焼き キャベツ炒め 大根の和え物 味噌汁 579Kcal
	朝食	生揚げの照り焼 じゃが芋とひじき煮 黒豆 味噌汁 490Kcal	南瓜入玉子焼き もやしの塩たれ炒め 納豆 味噌汁 489Kcal	はんぺんのおろしソースかけ ピーマン金平 赤じゃこ 味噌汁 398Kcal	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	※エネルギーは ごはん150gとおかずの数値です 配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-20-8981 受付時間：10:00～17:00 (日曜・祝日は除きます) 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。	
昼食	肉豆腐 茄子田楽 ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 535Kcal	赤魚のごま味噌焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し 味噌汁 468Kcal	白飯★丼の日★ 焼き鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 567Kcal	鯖の塩焼き 大根と揚げの味噌炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 499Kcal			
夕食	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 497Kcal	鶏肉の和風バーベキュー焼き キャベツと桜えび炒め おくらのゆず和え 味噌汁 504Kcal	鮭のミルク味噌煮 和風スパゲティ 白菜の和え物 味噌汁 497Kcal	鶏肉南部焼き じゃが芋甘煮 菜の花の酢味噌和え 味噌汁 563Kcal	★春の訪れ★ 寒い冬ももう少 しで終わりを迎 えそうですね。 季節の変わり目 は体調を崩しや すい時でもある ので、気を付け て過ごしてくだ さいね。3日には ひな祭りです。ち らし寿司と茶碗 蒸しの提供予定 です！お楽しみ にしていしてくだ さいね。 		

新