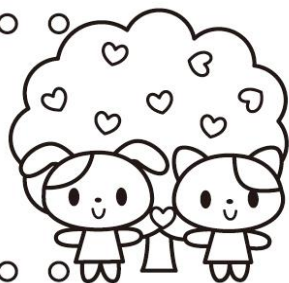


プレミアム

フレッシュな料理+パパッと出来る！



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。



【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。



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

4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>4月になりました★ 新しい季節がやってきましたね。 今年度もどうぞよろしく願いいたします。 春といえども北海道ではまだ寒さが残る季節ですが、日も長くなって暖かくなってきたなあと感じることが多くなりました。</p>			1日 白飯 ミートオムレツ キャベツとしめじ炒め物 納豆 味噌汁 433Kcal	2日 白飯 五目巾着味噌煮 ピーマンおほか炒め 磯わかめ 味噌汁 464Kcal	3日 白飯 スクランブルエッグ 白菜と麩の煮物 鮭ふりかけ 味噌汁 431Kcal
					白飯 豚肉の山賊焼き ミートペンネソテー カリフラワー水菜サラダ 黄桃缶 味噌汁 711Kcal	白飯 あじのアーモンド焼 あさり青梗菜の洋風炒め 豆ポテサラダ ミニよもぎ大福 味噌汁 630Kcal	白飯★カレーの日★ ポークカレー ハムカツ 桜えびとおくらのお浸し みかん缶 コンソメスープ 651Kcal
昼食	<p>今月は春を意識して、29日に春のイベント食として赤飯とたらの芽天ぷらを予定しております。お楽しみに。</p> <p>季節が変わると体調も崩しがちです。注意して過ごしましょう。</p>			★五目炊き込みごはん★			
夕食				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。		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 609Kcal	白飯 豚肉塩麹炒め えびシューマイ いんげんひじきサラダ 漬物 味噌汁 657Kcal

4月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝食	白飯 肉じゃが 青梗菜のツナ炒め 子和え 味噌汁 447Kcal	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 一口昆布 味噌汁 456Kcal	白飯 たらの煮付け キャベツ炒め 金時豆 味噌汁 407Kcal	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 426Kcal	白飯 明太スクランブル いり鶏 おかずぜんまい 味噌汁 496Kcal	白飯 高野豆腐ごま味噌煮 ウィンナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 460Kcal
	★麺の日★ 長崎ちゃんぽん 大根枝豆炒め どらやき 664Kcal	白飯 ホイコーロー 水餃子ネギソース2ケ ミニごま団子 梅ザーサイ 中華スープ 649Kcal	白飯 さわらの西京焼き 蓮根土佐炒め 菜の花の胡麻和え 漬物 味噌汁 521Kcal	白飯★丼の日★ 牛丼 スパゲティサラダ 黄桃缶 味噌汁 730Kcal	白飯 ほきのカレー風味パン粉焼 アスパラバターソテー カリフラワーサラダ マンゴー缶 野菜ブイヨンスープ 622Kcal	白飯 オイマヨチキン 大根ポトフ アスパラサラダ りんご缶 コンソメスープ 636Kcal	白飯 赤魚の変わり衣焼 茄子の香風炒め 白菜ごま和え ミニいちご風味大福 味噌汁 662Kcal
夕食	白飯 鶏肉味噌煮 大根金平 マカロニサラダ 杏仁パイン 味噌汁 657Kcal	白飯 鮭のポテトマヨ焼き さつま芋の煮物 もやし和え 漬物 味噌汁 635Kcal	★枝豆ごはん★ 鶏のから揚げ なすのみぞれ和え煮 玉葱水菜サラダ みかん缶 味噌汁 793Kcal	白飯 さばみりん漬け 南瓜いとこ煮 春雨のサラダ 漬物 味噌汁 615Kcal	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 プチホットケーキ 味噌汁 699Kcal	白飯 あじの香草パン粉焼 野菜のトマト煮 プチシュー 味噌汁 618Kcal	白飯 鶏肉の生姜焼き 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 644Kcal
	白飯 厚焼き卵 いんげんベーコンソテー 赤じゃこ 味噌汁 443Kcal	白飯 つくねの西京焼き ピーマン金平 納豆 味噌汁 498Kcal	白飯 ほきの粕漬 白滝と桜えびの炒め煮 しその実昆布 味噌汁 442Kcal	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 560Kcal	白飯 和風麻婆 アスパラソテー とら豆 味噌汁 475Kcal	白飯 星型オムレツ 大豆煮物 おかかふりかけ 味噌汁 403Kcal	白飯 生揚げのすき焼き ふきピリ辛炒め 磯わかめ 味噌汁 450Kcal
朝食	白飯 豚肉味噌炒め 小龍包ボン酢かけ カリフラワーサラダ ももクラッシュゼリー 味噌汁 632Kcal	★あさりごはん★ 鯖の竜田焼き キャベツと揚げの煮物 玉葱サラダ しそ昆布 味噌汁 662Kcal	白飯★シチューの日★ シチュー マカロニウィンナーソテー インゲン和え みかん缶 コンソメスープ 649Kcal	白飯 ほっけ西京ごま焼き 大豆と切干大根の味噌煮 ブロッコリーツナサラダ 漬物 味噌汁 574Kcal	白飯 豚肉の南蛮漬 大根ごま油炒め 豆とコーンのサラダ 漬物 味噌汁 725Kcal	★麺の日★ スパゲティーナポリタン コーンコロケ 大根水菜サラダ コンソメスープ 734Kcal	白飯 豚ジンギスカン 海鮮シューマイ(付:ほうれん草) ポテトサラダ ミニどらやき(抹茶) 味噌汁 689Kcal
	白飯 ますの煮付け 白菜と揚げの炒め物 さつま芋サラダ ワッフルココア 味噌汁 675Kcal	白飯 鶏の中華親子煮 もやしベーコンソテー なの花のピーナツ和え 漬物 味噌汁 609Kcal	白飯 鮭のパン粉焼 ビーフンハムの炒め物 ごぼうサラダ 磯わかめ 味噌汁 649Kcal	白飯 カレー煮込みハンバーグ じゃが芋ベーコンソテー レタスサラダ プチホットケーキ 味噌汁 651Kcal	白飯 さわら味噌煮 金平ごぼう 白菜と春菊の胡麻和え パイン缶 味噌汁 543Kcal	白飯 鶏肉の甘酢あんかけ キャベツ春雨炒め さつま芋胡麻和え 漬物 味噌汁 627Kcal	★丼の日★ 鮭ザンギ丼(鮭25g×2ケ) なすの味噌浸し 小松菜のごま和え みかん缶 豚汁 630Kcal

4月	日曜日 18日	月曜日 19日	火曜日 20日	水曜日 21日	木曜日 22日	金曜日 23日	土曜日 24日
朝食	白飯 五目焼き卵 ケチャップ炒め ごぼうサラダ 味噌汁 470Kcal	白飯 豆腐の照り焼き 里芋ごま味噌煮 桜エビオクラの浸し 味噌汁 456Kcal	白飯 つくねのおろしソース 水菜肉豆腐玉子とし とら豆 味噌汁 493Kcal	白飯 オムレツ 春雨しなちく炒め 白じゃこ 味噌汁 475Kcal	白飯 生揚げ胡麻味噌煮 ふぎと竹輪のピリ辛炒め 納豆 味噌汁 467Kcal	白飯 かれいの煮付け ピーマン金平 竹の子土佐煮 味噌汁 421Kcal	白飯 南瓜入卵焼 大豆五目煮 えのき昆布 味噌汁 485Kcal
	昼食	白飯 さばのカレー煮風 キャベツわかめポン酢炒め インゲンひじきサラダ カスタードワッフル 味噌汁 669Kcal	白飯 鶏ちゃんご鍋風 ポテトチーズ焼き 大根ツナサラダ ミニいちご大福 野菜フイONSスープ 645Kcal	白飯 白身フライ 南瓜そぼろ煮 れいりゅうナムル りんご缶 コンソメスープ 638Kcal	★炊込みチャーハン★ 白飯 八宝菜 揚げ餃子 杏仁豆腐 ザーサイ 野菜フイONSスープ 719Kcal	白飯 さんまの塩焼き 小松菜塩たれ炒め カリフラワーじゃこサラダ 漬物 味噌汁 576Kcal	★丼の日★ 白飯 焼きとり丼 ほうれん草なめたけ和え 漬物 味噌汁 688Kcal
夕食		白飯 豚肉の焼き肉風 大根かにあんかけ ブロッコリーえびサラダ 漬物 味噌汁 616Kcal	★わかめごはん★ 白飯 たら竜田南蛮漬け 卵の花 胡瓜コーンサラダ カップヨーグルト 味噌汁 667Kcal	白飯 鶏肉のチリソース キャベツと揚げの煮物 もやしハムサラダ 漬物 味噌汁 626Kcal	白飯 鮭の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 カニカマサラダ 漬物 味噌汁 602Kcal	白飯 豚かば焼風 あさりと大根の煮物 南瓜ごま和え プチシュー 味噌汁 718Kcal	白飯 赤魚変わり衣焼 白菜スープ煮 菜の花の和え物 みかん缶 味噌汁 682Kcal
	朝食	25日 白飯 炒り豆腐 輪大根そぼろ煮 黒豆 味噌汁 488Kcal	26日 白飯 たらの西京焼き ふきピリ辛炒め 子和え 味噌汁 428Kcal	27日 白飯 チヂミ なすの香風炒め たらこふりかけ 味噌汁 517Kcal	28日 白飯 肉団子の和風煮 アスパラバターソテー おかずぜんまい 味噌汁 435Kcal	29日 白飯 お煮しめ 青梗菜とツナ炒め 納豆 味噌汁 424Kcal	30日 白飯 玉子巾着味噌煮 大根金平 赤じゃこ 味噌汁 451Kcal
昼食		白飯 シンギスカン 茄子の煮浸し もずくとオクラの和え物 ミニごま団子 味噌汁 650Kcal	★麺の日★ 白飯 納豆そば 南瓜そぼろ煮 663Kcal	白飯 豚肉カルビ炒め 里芋の煮物 大根梅和え キムチ 三平汁 589Kcal	白飯★カレーの日★ シーフードカレー エビフライ 海藻もやしサラダ ヨーグルト コンソメスープ 657Kcal	赤飯★イベント食★ 天麩羅盛り合わせ 切干大根 ロールケーキ すまし汁 687Kcal	白飯 鶏肉の黒胡椒焼き じゃが芋和風炒め めかぶの和え物 漬物 味噌汁 612Kcal
	夕食	★枝豆ごはん★ 白飯 さばの塩麹焼き 小松菜キムチ炒め 胡瓜味噌マヨサラダ 漬物 味噌汁 611Kcal	白飯 チキンカツ 大根のポトフ 白菜枝豆サラダ みかん缶 中華スープ 697Kcal	★わかめごはん★ 白飯 マスの竜田香味ソース キャベツ炒め ブロッコリーツナサラダ 黄桃缶 味噌汁 652Kcal	白飯 豚キムチ ごぼう時雨煮 いんげんピーナツ和え 漬物 味噌汁 666Kcal	白飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋コンソメ煮 白菜なめたけ和え パイン缶 味噌汁 651Kcal	白飯 ほっけカレー風味焼 うどんチャンプル 小松菜のツナ和え マンゴー缶 コンソメスープ 688Kcal