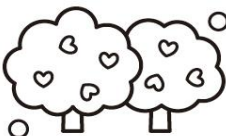
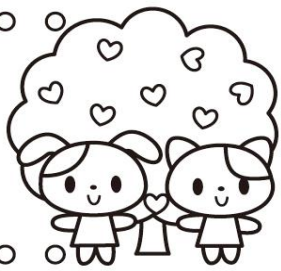

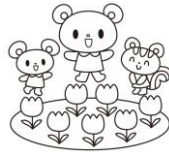



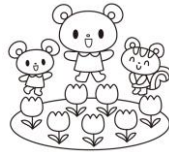




4月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
朝食	 <p>フレッパシニア フレッシュな料理+パパッと出来る！</p> 							<p>フレアサービスの管理栄養士です。お食事に対してお困り事等が御座いましたらご連絡ください。</p>	
昼食	  								
夕食	  								
<p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>									
朝食	<p>4月になりました★</p> <p>新しい季節がやってきましたね。 今年度もどうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>春といえども北海道ではまだ寒さが残る季節ですが、日も長くなって暖かくなってきたなぁと感じることが多くなりました。</p>				1日 白飯 とん平風玉子焼き 竹輪とピーマンの金平 ポテトサラダ 味噌汁 526Kcal	2日 白飯 五目巾着味噌煮 小松菜とベーコンソテー 桜しぐれ 味噌汁 519Kcal	3日 白飯 炒り玉子 白菜の白だし煮 とら豆 味噌汁 439Kcal		
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。 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>				白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ビーフン炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 476Kcal	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 野菜フィヨンスープ 471Kcal	白飯 鶏肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい 菜の花辛子和え 味噌汁 517Kcal		
夕食	<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が 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 ほっけの煮つけ 薩摩芋味噌炒め 玉葱サラダ 味噌汁 475Kcal	★なめしご飯★ 白飯 鶏肉醤油麴焼き ふき炒め 南瓜のマヨ和え 味噌汁 526Kcal	白飯 ますの塩焼き なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 味噌汁 501Kcal		

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 キャベツしらす炒め しその実昆布 味噌汁 444Kcal	白飯 桜海老の玉子焼き 大根和風炒め たらこふりかけ 味噌汁 459Kcal	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 432Kcal	白飯 たらの煮付け ほうれん草ソテー たいみそ 味噌汁 434Kcal	白飯 ポイルソーセージ 青菜入り春雨炒め うぐいす豆 味噌汁 494Kcal	白飯 明太スクランブル いり鶏 磯わかめ 味噌汁 474Kcal	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 439Kcal
	白飯 ほきの唐揚げ 絹さやの玉子とし 白菜とコーンの和え物 味噌汁 516Kcal	★麺の日★ 白飯 とろろそば もやし和え物 509Kcal	★わかめご飯★ 白飯 さばの竜田焼き 薩摩芋の韓国風炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 528Kcal	白飯★丼の日★ 白飯 豚丼 フルーツ缶 味噌汁 523Kcal	白飯 赤魚の塩麹焼き なすのみぞれ和え スパゲティサラダ 味噌汁 476Kcal	白飯★カレーの日★ 白飯 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 547Kcal	白飯 ますのおろし煮 にらの玉子とし 薩摩芋のごま和え 味噌汁 515Kcal
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 500Kcal	白飯 赤魚の西京焼き 南瓜の煮つけ かに風味サラダ 味噌汁 529Kcal	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 493Kcal	白飯 鮭の粕漬け ごぼうの時雨煮 菜の花お浸し 味噌汁 527Kcal	白飯 豚肉の黒胡椒焼き ひじき炒め煮 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 546Kcal	白飯 白身魚フライ もやしとニラの中巻炒め 大根サラダ 味噌汁 510Kcal	白飯 鶏肉はちみつ焼き キャベツツナ炒め カニカマの和え物 味噌汁 506Kcal
	白飯 五目玉子焼き ふきの煮つけ 桜しぐれ 味噌汁 428Kcal	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 468Kcal	白飯 はんぺん肉味噌あん もやしの炒め物 納豆 味噌汁 430Kcal	白飯 ミートオムレツ キャベツと春雨の塩炒め ピピチーズ 味噌汁 420Kcal	白飯 和風麻婆 野菜のケチャップ炒め 金平れんこん 味噌汁 464Kcal	白飯 かれの粕漬け 大豆の五目煮 赤じゃこ 味噌汁 434Kcal	白飯 豆腐の胡麻味噌かけ ふき金平 梅ザーサイ 味噌汁 435Kcal
朝食	白飯 豚肉胡麻味噌炒め 大根と豆がんもの煮物 菜の花の酢の物 味噌汁 560Kcal	白飯 たらの粕漬け 金平ごぼう カリフラワーのサラダ 味噌汁 468Kcal	白飯 豚肉の西京焼き 白菜の炒め物 おくらお浸し 味噌汁 515Kcal	白飯 さわらの照り焼き 大根味噌煮込み いんげん和え 味噌汁 516Kcal	白飯 豚肉のステーキ じゃが芋のカレー炒め 大根と人参サラダ 味噌汁 534Kcal	★麺の日★ 白飯 味噌ラーメン 肉しゅうまい 562Kcal	白飯 鶏肉アーモンド焼き 大根のポトフ 青梗菜のお浸し 野菜フィヨンスープ 541Kcal
	白飯 さばの塩焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 中華スープ 517Kcal	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 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 510Kcal	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 コンソメスープ 526Kcal	白飯 赤魚の味噌煮 ビーフン炒め 白菜柚子風味和え 味噌汁 469Kcal	白飯 オイ照りチキン 桜えびと切り干し大根煮 小松菜と人参の和え物 味噌汁 546Kcal	白飯 ほきの粕漬け 薩摩芋と鶏肉炒め 玉葱とツナのサラダ 味噌汁 486Kcal

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 オムレツ ピーマン金平 しその実昆布 味噌汁 413Kcal	白飯 高野豆腐の含め煮 キャベツとわかめポン酢炒め 黒豆 味噌汁 475Kcal	白飯 肉団子の甘酢煮 じゃが芋和風炒め おかかふりかけ 味噌汁 504Kcal	白飯 キャロットオムレツ 青梗菜と揚げの煮物 白じゃこ 味噌汁 477Kcal	白飯 生揚げの生姜煮 白菜とハムの炒め物 三色豆 味噌汁 445Kcal	白飯 さばの胡麻煮 なすのみぞれ和え うぐいす豆 味噌汁 512Kcal	白飯 ハートオムレツ ひじき大豆煮 磯わかめ 味噌汁 403Kcal
	白飯 あじの塩焼き 春雨しなちく炒め 薩摩芋サラダ 味噌汁 516Kcal	白飯 三色丼 もやしのお浸し 味噌汁 511Kcal	白飯 ほきの梅マヨ焼き 切り干し大根 小松菜お浸し 味噌汁 507Kcal	白飯 鶏肉のクリーム煮 じゃが芋金平 キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 549Kcal	白飯 赤魚の煮付け もやしベーコンソーテ インゲン和え物 味噌汁 423Kcal	白飯 タンドリーポーク キャベツの油炒め 大根柚子サラダ 味噌汁 526Kcal	白飯 たらの油淋鶏風 じゃが芋炒め ブロッコリーサラダ 中華スープ 531Kcal
夕食	白飯 豚肉塩麹焼き かんぴょう煮 菜の花辛子和え 味噌汁 521Kcal	白飯 さばのカレー風味パン粉焼き 千切り大根炒め 竹輪サラダ 味噌汁 483Kcal	白飯 鶏肉ゆず胡椒焼き 南瓜の煮つけ 玉葱サラダ 味噌汁 501Kcal	白飯 カレイの西京焼き 卯の花 きゅうりの和え物 さつま汁 483Kcal	白飯 豚肉の焼き肉風 ビーフン炒め 南瓜のごま和え 味噌汁 589Kcal	白飯 ますのポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草とコーンと和え 味噌汁 475Kcal	白飯 鶏肉塩麹焼き 切り干しと絹さやの煮物 オクラの和え物 味噌汁 529Kcal
	25日 白飯 木綿豆腐のおろしソースがけ ふきピリ辛炒め 納豆 味噌汁 436Kcal	26日 白飯 肉団子和風煮 なす香風炒め 梅ザーサイ 味噌汁 511Kcal	27日 白飯 高野豆腐の治部煮風 大根ごま炒め 赤じゃこ 味噌汁 421Kcal	28日 白飯 スクランブルエッグ じゃが芋醤油麹炒め ピピチーズ 味噌汁 471Kcal	29日★昭和の日★ 白飯 生揚げのゆず胡椒煮 大根炒め 黒豆 味噌汁 451Kcal ★赤飯★	30日 白飯 ねぎしらす玉子焼き たけのこおかか炒め たらこふりかけ 味噌汁 432Kcal	
朝食	白飯 鶏肉の生姜煮 菜の花スパゲティ 大根サラダ 味噌汁 534Kcal	白飯 ますの醤油麹焼き ほうれん草ソーテ 玉子サラダ 味噌汁 471Kcal	白飯 豚肉カルビ炒め さくらしゅうまい 白菜和え物 三平汁 516Kcal	白飯 カレイの照り焼 キャベツわかめおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 味噌汁 474Kcal	白飯 鮭の塩焼き&たらの芽天ぷら もやしの炒め物 南瓜サラダ 476Kcal	白飯 バンバンジー風 ふき炒め マカロニサラダ 中華スープ 573Kcal	
	白飯 ほきの磯辺揚げ 白菜かにあんかけ キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 チキンカレー (ミソバター付) フルーツ缶 コンソメスープ 562Kcal	白飯 赤魚の竜田香味ソース スパゲティソーテ 小松菜のゆず風味和え 味噌汁 566Kcal	白飯 鶏肉赤味噌ごま焼き 白菜のバターポン酢炒め おくら大豆和え 味噌汁 506Kcal	白飯 トンテキ じゃが芋海苔塩炒め キャベツとコーンサラダ 味噌汁 591Kcal	白飯 さばのみりん漬け キャベツと春雨の塩炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 500Kcal	

