

5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</p> <p>フレッシュな料理+パパッと出来る!</p> <p>株式会社フレアサービス</p> <p>からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。</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。		1日★丼の日★ 白飯 豆腐胡麻味噌がけ 里芋そぼろ煮 昆布佃煮 味噌汁 460Kcal
昼食					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)		白飯 焼き鳥丼 白菜とコーンの和え物 味噌汁 556Kcal
夕食					※エネルギーは ごはん150gとおかずの数値です		白飯 豚かば焼き風 ひじき炒め煮 フルーツ缶 味噌汁 527Kcal
朝食	2日 白飯 南瓜入玉子焼き 白菜とハムの炒め物 子和え 味噌汁 464Kcal	3日★憲法記念日★ 白飯 ポイルソーセージ もやしとニラの中華炒め 白じゃこ 味噌汁 428Kcal	4日★丼の日★ 白飯 生揚げの照り焼き ピーマンおおか炒め 磯わかめ 味噌汁 406Kcal	5日 白飯 オムレツ 大根和風炒め 納豆 味噌汁 411Kcal	6日 白飯 ほきの煮付け じゃが芋炒め たいみそ 味噌汁 459Kcal	7日 白飯 五目巾着味噌煮 もやしの塩炒め うぐいす豆 味噌汁 498Kcal	8日 白飯 たら照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 味噌汁 449Kcal
昼食	白飯 肉豆腐 大根と揚げのみそ炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 507Kcal	★ゆかりご飯★ 白飯 さばの西京焼き 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し 味噌汁 500Kcal	白飯 そぼろ丼 白菜ゆず和え すまし汁 603Kcal	白飯 鮭のミルク味噌煮 もやしソテー ブロッコリーカナマサラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 春雨としなちく炒め 小松菜辛子和え 味噌汁 544Kcal	白飯 ほっけみりん漬け にらの玉子とじ 薩摩芋の胡麻和え 味噌汁 491Kcal	★ゆかりご飯★ 白飯 豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 大根水菜サラダ 味噌汁 586Kcal
夕食	白飯 ますの甘酢野菜あんかけ ビーフン炒め 小松菜のツナ和え 味噌汁 514Kcal	白飯 チキンチャップ 和風スパゲティ キャバツと水菜のサラダ 中華スープ 533Kcal	白飯 たら醤油麹焼 じゃが芋カレー炒め かに風味サラダ 味噌汁 506Kcal	白飯 豚肉生姜焼き キャバツとわかめのおおか炒め 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 581Kcal	白飯 赤魚の粕漬け 薩摩芋と鶏肉炒め 大根と人参サラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 メンチカツ マカロニとウイナーのリ- 菜の花の和え物 野菜フィヨンスープ 548Kcal	白飯 かれいの磯部焼き 南瓜の含め煮 海藻ブロッコリーサラダ 味噌汁 504Kcal

5月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	9日	10日★麺の日★	11日	12日★丼の日★	13日	14日	15日
朝食	白飯 肉じゃが なすの香風炒め 赤じゃこ 味噌汁 515Kcal	白飯 五目玉子焼き 小松菜の胡麻煮 金時豆 味噌汁 426Kcal	白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときこのソテー 子和え 味噌汁 459Kcal	白飯 桜海老の玉子焼き キャベツ炒め えのき昆布 味噌汁 419Kcal	白飯 木綿豆腐柚子あんかけ 白菜のツナ炒め 桜しぐれ 味噌汁 438Kcal	白飯 明太スクランブル 大豆の五目煮 たいみそ 味噌汁 477Kcal	白飯 高野豆腐煮 青梗菜とひき肉の炒め物 うずら豆 味噌汁 417Kcal
	白飯 ほきの唐揚げ 竹の子おかか炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 470cal	白飯 とろろそば おくらの三杯酢 512Kcal	白飯 たらの西京焼き 薩摩芋の韓国風炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁 510Kcal	白飯 ネギ塩豚丼 もやし甘酢和え 味噌汁 550Kcal	白飯 さばのパン粉焼き 千切り大根炒め 玉子サラダ 味噌汁 593Kcal	白飯 豚シンギスカン ジャーマンポテト 小松菜の辛子和え 味噌汁 489Kcal	白飯 かれのいの照り焼き 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁 522Kcal
夕食	白飯 鶏肉の味噌煮 ピーマンとちくわの金平 もやしとカニカマのサラダ 味噌汁 493Kcal	白飯 鯖の塩焼き 大根と豆がんもの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 501Kcal	白飯 鶏団子おろしソース 白菜甘酢炒め 枝豆サラダ 味噌汁 504Kcal	★菜飯★ 白飯 ますの照り焼き 大根炒め 青菜中華和え 味噌汁 499Kcal	白飯 鶏肉ゆず胡椒焼き ふきの煮付け インゲン和え すまし汁 496Kcal	白飯 たらのムニエル ミートパンネ 白菜の和え物 コンソメスープ 555Kcal	白飯 豚肉梅焼き キャベツと揚げの煮物 オクラと柚子和え 味噌汁 533Kcal
	白飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 梅ザーサイ 味噌汁 442Kcal	白飯 ハムステーキ 大根のポトフ しその実昆布 味噌汁 401Kcal	白飯 豆腐の肉味噌あん かんぴょう煮 たらこふりかけ 味噌汁 442Kcal	白飯 ハートオムレツ 大根和風炒め 赤じゃこ 味噌汁 434Kcal	白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 三色豆 味噌汁 503Kcal	白飯 はんぺんのおろしソース ひじき大豆煮 ピピピチーズ 味噌汁 394Kcal	白飯 豆腐の胡麻味噌煮 ふき炒め 黒豆 味噌汁 455Kcal
朝食	白飯 豚肉のチースタッカルビ風 さくらしゅうまい もやしの和え物 味噌汁 552Kcal	白飯 ほき粕漬け 薩摩芋炒め 菜の花の酢味噌和え うどん汁 519Kcal	白飯 ポークカレー フルーツ缶 コンソメスープ 584Kcal	白飯 鮭のパン粉焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 白菜の柚子和え 味噌汁 546Kcal	白飯 若鶏竜田揚げ～甘酢だれ～ キャベツの生姜煮 インゲンの和え物 味噌汁 547Kcal	白飯 醤油ラーメン 揚げ餃子 533Kcal	白飯 豚すき焼き 青梗菜とツナ炒め ポテトサラダ 味噌汁 533Kcal
	白飯 ますの塩麹焼き 白菜白だし煮 薩摩芋とレズンのマヨ和え 味噌汁 498Kcal	白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツと桜エビの炒め物 ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁 579Kcal	白飯 赤魚の西京焼き なすの煮浸し 胡瓜の酢の物 味噌汁 489Kcal	白飯 醤油ごま風味ハンバーグ ポテトチーズ焼き カニカマの和え物 味噌汁 489Kcal	白飯 さばの味噌煮 白菜の炒め物 もやしの和え物 味噌汁 472Kcal	白飯 ★わかめご飯★ 鶏肉のアーモンド焼き ごぼう時雨煮 玉葱サラダ 味噌汁 583Kcal	白飯 かれのいカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーカニカマサラダ 味噌汁 492Kcal

5月	日曜日 23日	月曜日 24日★井の日★	火曜日 25日	水曜日 26日	木曜日 27日	金曜日 28日	土曜日 29日
朝食	白飯 炒り玉子 和風スパゲティ 納豆 味噌汁 486Kcal	白飯 高野豆腐の含め煮 なすのみぞれ和え 金平蓮根 味噌汁 481Kcal	白飯 たらの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 味噌汁 463Kcal	白飯 ウイナー入り玉子焼き 青梗菜の炒め物 白じゃこ 味噌汁 494Kcal	白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め しその実昆布 味噌汁 425Kcal	白飯 生揚げの胡麻味噌煮 薩摩芋の韓国風炒め おかずぜんまい 味噌汁 469Kcal	白飯 ネギしらす玉子焼き ビーフン炒め おかかふりかけ 味噌汁 453Kcal
	白飯 あじの塩焼き キャベツハム炒め 薩摩芋のマヨ和え 味噌汁 473Kcal	白飯 豚のプルコギ丼 キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 556Kcal	白飯 ますの西京焼き 白菜と麩の煮物 おくら大豆おかか和え 味噌汁 490Kcal	白飯 鶏肉ネギ塩炒め じゃが芋和風炒め もやし和え物 野菜フィヨンスープ 503Kcal	白飯 ほきの味噌煮 青菜入り春雨炒め 枝豆サラダ 味噌汁 469Kcal	白飯 おろしソースチキン キャベツとわかめのポン酢炒め 玉ねぎと卵のサラダ 味噌汁 542Kcal	★菜飯★ 白飯 たらの油淋鶏風 じゃが芋海苔塩炒め 大根サラダ 味噌汁 497Kcal
昼食	白飯 豚肉の西京焼き 白菜と人参の煮びたし 小松菜の辛子和え 味噌汁 513Kcal	白飯 赤魚の塩焼き じゃが芋マヨカレー焼き 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 450Kcal	白飯 オイマヨチキン キャベツコンソメ煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 554Kcal	白飯 さばの塩焼き 切干大根 キャベツ生姜和え 味噌汁 503Kcal	白飯 豚肉の黒こしょう焼き 絹さやの玉子とじ 南瓜の胡麻和え 味噌汁 592Kcal	白飯 ますの粕漬け 大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁 458Kcal	白飯 照り鶏団子 きのこと塩炒め マカロニサラダ 味噌汁 510Kcal
	30日 白飯 豆腐のおろしソース 薩摩芋金平 三色豆 味噌汁 468Kcal	31日 白飯 厚焼き玉子 大根とツナの和風炒め 桜しぐれ 味噌汁 438Kcal	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>もう5月になりましたね。日も長くなり、外は春の香りがしてきました。お散歩をするのにちょうどよい気温になってきましたね。</p> <p>5月3日が憲法記念日なので、昼食にフレアサービス手作りの茶碗蒸しを提供予定です。毎回好評頂いているものになっています。まごころこめて1つ1つ作っていますのでお楽しみにしてください！！</p> </div>				
白飯 タンダリーポーク 南瓜の煮つけ おくらお浸し 味噌汁 586Kcal	白飯 さばの塩麹焼き 金平ごぼう いんげんの和え物 味噌汁 508Kcal						
白飯 赤魚の竜田焼き 茄子の揚げ出し煮 小松菜の磯和え 味噌汁 453Kcal	白飯 野菜カレー (ハバグ付) 白菜の和え物 野菜フィヨンスープ 604Kcal						
朝食	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <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>						
昼食							
夕食	 						