

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>フレッパプラス 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・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p>			<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>【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>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> 	
		1日 白飯 ホイコーロー 揚えびシューマイ ほうれん草ナムル ミニごま団子 中華スープ 795Kcal	2日 白飯★カレーの日★ シーフードカレー 福神漬け ブロッコリーツナサラダ プチホットケーキ コンソメスープ 754Kcal	3日 白飯★丼の日★ 豚すき焼丼 芋としめじのカレー炒め どらやき 味噌汁 759Kcal	4日 ★大豆じゃこご飯★ 天ぷら 【キス・エビ・蓮根天】 あさりと大根の煮物 リンゴ缶 漬物 味噌汁 753Kcal	5日 白飯 ジギスカン じゃが芋和风炒め 大根ツナサラダ 洋ナシ缶 味噌汁 754Kcal
6日	7日 白飯 豚肉胡麻味噌炒め 揚げ餃子 キャベツと水菜のサラダ 漬物 中華スープ 795Kcal	8日 ★きのこご飯★ チキンカツ ウィンナー野菜炒め 枝豆カリフラワー和え 漬物 味噌汁 798Kcal	9日 白飯★カレーの日★ ポークカレー 福神漬け 胡瓜の味噌炒め和え 野菜フィヨンスープ 758Kcal	10日 白飯 アジフライ 小松菜キムチ炒め レタスサラダ 漬物 味噌汁 781Kcal	11日 白飯 豚肉の塩だれ炒め 水餃子 白菜春菊のごま和え りんご缶 味噌汁 761Kcal	12日 ★麺の日★ 白湯うどん 茄子田楽 もやしカニカマサラダ ミニごま団子 804Kcal
13日	14日 白飯 鮭のパン粉焼 もやしベーコンソテー 小松菜ピーナッツ和え リンゴ缶 さつま汁 781Kcal	15日 白飯★丼の日★ 豚 丼 大根水菜サラダ 味噌汁 770Kcal	16日 白飯 とんかつ 切干大根煮 ミニいちご風味大福 漬物 味噌汁 754Kcal	17日 白飯 鶏すき焼き 肉しゅうまい インゲンひじきサラダ ミニピンク餅 味噌汁 780Kcal	18日 白飯 さばの胡麻揚 豚肉と野菜塩麹炒め カリフラワーマヨサラダ ベルギーワッフル 味噌汁 792Kcal	19日 白飯★丼の日★ 三色丼 はんぺんチーズフライ 大根枝豆サラダ カップヨーグルト 味噌汁 805Kcal
20日	21日 白飯 八宝菜 春巻 ブロッコリーツナサラダ パイ缶 味噌汁 757Kcal	22日 ★麺の日★ 醤油ラーメン 焼き餃子 ピーマンザーサイ炒め 761Kcal	23日 白飯 豚肉カルピ炒め 里芋の煮物 カリフラワーサラダ ミニピンク餅 石狩汁 772Kcal	24日 白飯 豚ジギスカン わかず炒め マカロニサラダ どらやき 味噌汁 734Kcal	25日 白飯 鶏肉の生姜焼き 南瓜いとこ煮 玉葱サラダ みかん缶 味噌汁 762Kcal	26日 白飯 マーボー豆腐 揚げシューマイ キャベツ水菜サラダ ミニピンク餅 中華スープ 807Kcal
27日	28日 白飯 鶏から揚げ&ほき天甘酢 あんかけ ごぼう時雨煮 青梗菜のツナ和え プチホットケーキ 味噌汁 777Kcal	29日 白飯 黒酢チキン南蛮 南瓜の味噌そぼろ かぶ漬け リンゴ缶 味噌汁 795Kcal	30日 白飯★丼の日★ ピピン丼 肉シューマイ アスパラとヤングコーンサラダ 味噌汁 768Kcal	<p>※エネルギーは ごはん150gとおかずの数値です</p>		