



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。



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

【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。

6月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>朝食</b>  <b>昼食</b>  <b>夕食</b>	6月は虫歯の日です。 6月4日が6（む）4（し）と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりといわれています。 フレアサービスでは4日に、きすの天ぷらや大豆じゃこご飯といったカルシウムの多い食材を使って献立構成をしてみました。 日頃の歯磨きなどのケアと食事から栄養をとり、健康で丈夫な歯の寿命をもっと延ばすことができます。 ぜひ、健康な歯で日々のお食事を楽しんでください。		1日 白飯 <b>厚焼き卵</b> ふき炒め カニ風味サラダ 味噌汁 540Kcal	2日 白飯 肉団子の湯葉ゆずあんかけ 小松菜の塩タレ炒め 子和え 味噌汁 448Kcal	3日 白飯 <b>明太スクランブル</b> キャベツ炒め 納豆 味噌汁 467Kcal	4日 白飯 <b>豆腐の照り焼き</b> かんぴょう煮 松前漬け 味噌汁 457Kcal	5日 白飯 <b>オムレツ</b> 春雨としなちく炒め うぐいす豆 味噌汁 501Kcal
			白飯 <b>ホイコーロー</b> 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 663Kcal	<b>白飯★カレーの日★ シーフードカレー</b> フロccoliリーツナサラダ プチホットケーキ コンソメスープ 638Kcal	<b>白飯★丼の日★ 豚すき丼</b> じゃが芋としめじカレー炒 どらやき 味噌汁 685Kcal	<b>★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 679Kcal</b>	白飯 <b>ジנגスカン</b> じゃが芋和風炒め 大根ツナサラダ 漬物 味噌汁 657Kcal
			白飯 <b>あじの山賊焼き</b> 蓮根味噌炒め 白菜のごま和え 漬物 味噌汁 550Kcal	<b>★わかめごはん★</b> <b>鶏肉の南蛮漬け</b> 大根ポトフ もやし和え物 リンゴ缶 味噌汁 676Kcal	白飯 <b>さんまの塩焼き</b> さつま芋金平 インゲン和え物 みかん缶 味噌汁 647Kcal	白飯 <b>鶏肉和风ステーキ</b> 人参金平 青梗菜おひたし 漬物 すまし汁 633Kcal	白飯 <b>ほきのから揚げ</b> 鶏と野菜のトマト煮 キャベツサラダ ベルギーワッフル 野菜フイヨンスープ 602Kcal



6月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウインナーきのこ炒め かぶ漬け 味噌汁 504Kcal	白飯 キャロットオムレツ いんげんベーコンソテー しその実昆布 味噌汁 484Kcal	白飯 鶏団子おろしソース 大根ごま油炒め 納豆 味噌汁 512Kcal	白飯 豆腐の田楽 もやしザーサイ炒め 赤じゃこ 味噌汁 502Kcal	白飯 明太玉子焼き キャベツ春雨おおか炒め 磯わかめ 味噌汁 547Kcal	白飯 和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 三色豆 味噌汁 464Kcal	白飯 カレイの塩麴焼き 南瓜の煮つけ 白じゃこ 味噌汁 472Kcal
	白飯 赤魚の味噌煮 肉じゃが(副) オクラ酢のもの 磯わかめ 味噌汁 530Kcal	白飯 豚肉胡麻味噌炒め 焼き餃子 キャベツと水菜のサラダ 漬物 中華スープ 633Kcal	★きのこご飯★ たらのから揚げ ウインナー野菜炒め 枝豆カリフラワー和え 漬物 味噌汁 660Kcal	白飯★カレーの日★ ポークカレー 胡瓜の味噌マヨ和え 野菜フイヨンスープ 642Kcal	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 611Kcal	白飯 豚肉の塩だれ炒め えのきとニラの卵とし 白菜春菊のごま和え りんご缶 味噌汁 635Kcal	★麺の日★ 白湯うどん もやしカニカマサラダ みかん缶 588Kcal
昼食	白飯 タンドリーポーク ビーフンとハムの炒め物 胡瓜コーンサラダ 漬物 味噌汁 718Kcal	白飯 ますの西京焼き 白菜のツナ炒め スパゲティサラダ ココアワッフル 味噌汁 645Kcal	白飯 鶏肉の黒こしょう焼き キャベツしらす炒め 菜の花の酢味噌和え みかん缶 石狩汁 601 kcal	白飯 さばの味噌煮 ふきのピリ辛和え 南瓜胡麻和え ミニピンク餅 味噌汁 631 kcal	白飯 ハンバーグデミソース じゃが芋のコンソメ煮 大根サラダ パイン缶 野菜フイヨンスープ 620Kcal	白飯 鮭の生姜焼き 野菜オイスター炒め ポテトサラダ ミニいちご大福 味噌汁 655Kcal	白飯 豚肉の焼肉風 白菜の炒め物 玉葱サラダ 漬物 味噌汁 725Kcal
	13日 白飯 豆腐の和風きのこあんかけ ふき金平 一口昆布巻 味噌汁 460Kcal	14日 白飯 チヂミ 鶏とごぼうの味噌炒め 味付けもずく 味噌汁 498Kcal	15日 白飯 高野豆腐の含め煮 なすのみぞれ和え おおかかりかけ 味噌汁 496Kcal	16日 白飯 オムレツ 春雨としなちく炒め カニ風味サラダ 味噌汁 554Kcal	17日 白飯 たらの煮付け 青梗菜と挽肉炒め ごぼうサラダ 味噌汁 499Kcal	18日 白飯 肉団子の甘酢煮 ふきの煮物 納豆 味噌汁 518Kcal	19日 白飯 生揚げの生姜煮 ほうれん草ベーコン炒め たいみそ 味噌汁 429Kcal
朝食	白飯 鶏肉のピリ辛揚 里芋なると煮 インゲン和え 黄桃缶 味噌汁 723Kcal	白飯 鮭のパン粉焼き もやしベーコン炒め 小松菜ピーナツ和え リンゴ缶 さつま汁 602Kcal	白飯★丼の日★ 豚丼(40枚×3枚) 大根水菜サラダ 味噌汁 696Kcal	白飯 さわらの照り焼き 切干大根煮 ミニいちご大福 漬物 味噌汁 582Kcal	白飯 鶏すき焼き 肉しゅうまい インゲンひじきサラダ 梅ザーサイ 味噌汁 596Kcal	白飯 さばのごま煮 豚肉と野菜塩麴炒め カリフラワーじゃこサラダ 黄桃缶 味噌汁 549Kcal	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 いちごヨーグルト 味噌汁 731Kcal
	白飯 ほっけ塩焼き キャベツと桜海老の炒め物 さつまいもとレーズンサラダ プチホットケーキ 味噌汁	白飯 豚肉のステーキ ビーフン炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁	白飯 ほき天麩羅 じゃが芋炒め 竹輪ブロッコリーサラダ ミニよもぎ餅 味噌汁	白飯 鶏肉の生姜焼き キャベツとわかめのポン酢炒め おくらなめたけ みかん缶 味噌汁	白飯 あじのパン粉焼き 南瓜の煮付け 玉ねぎエビサラダ パイン缶 味噌汁	★枝豆ごはん★ 鶏のから揚げ・えびフライ(小) もやしとニラの中華炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 味噌汁	白飯 鮭の竜田焼き 白菜のスープ煮 明太ポテトサラダ マンゴー缶 味噌汁
夕食	白飯 ほっけ塩焼き キャベツと桜海老の炒め物 さつまいもとレーズンサラダ プチホットケーキ 味噌汁	白飯 豚肉のステーキ ビーフン炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁	白飯 ほき天麩羅 じゃが芋炒め 竹輪ブロッコリーサラダ ミニよもぎ餅 味噌汁	白飯 鶏肉の生姜焼き キャベツとわかめのポン酢炒め おくらなめたけ みかん缶 味噌汁	白飯 あじのパン粉焼き 南瓜の煮付け 玉ねぎエビサラダ パイン缶 味噌汁	★枝豆ごはん★ 鶏のから揚げ・えびフライ(小) もやしとニラの中華炒め 菜の花コーンサラダ 漬物 味噌汁	白飯 鮭の竜田焼き 白菜のスープ煮 明太ポテトサラダ マンゴー缶 味噌汁

581Kcal

674Kcal

608Kcal

645Kcal

711Kcal

683Kcal

619Kcal

6月	日曜日 20日	月曜日 21日	火曜日 22日	水曜日 23日	木曜日 24日	金曜日 25日	土曜日 26日	
朝食	白飯 桜海老の玉子焼き ひじき炒め煮 うぐいす豆 味噌汁 460Kcal	白飯 豆腐の吉野煮 薩摩芋味噌炒め 子和え 味噌汁 456Kcal	白飯 ほきの塩麹焼き 野菜炒め 金平れんこん 味噌汁 441Kcal	白飯 スクランブルエッグ なすの田楽 納豆 味噌汁 528Kcal	白飯 五目巾着煮 卵の花 いんげんきくらげのナムル 味噌汁 449Kcal	白飯 お煮しめ 青梗菜とツナ炒め 黒豆 味噌汁 422Kcal	白飯 鶏つくねの白だし煮 菜の花の卵とし 磯わかめ 味噌汁 479Kcal	
	白飯 赤魚香草パン粉焼 ポテトチーズ焼き 青梗菜のナムル ごま団子 味噌汁 611Kcal	白飯 八宝菜 春巻 ブロッコリーツナサラダ パイン缶 味噌汁 683Kcal	★麺の日★ 醤油ラーメン ピーマンザーサイ炒め 671Kcal	白飯 豚肉カルビ炒め 里芋の煮物 加万ワザガ 漬物 石狩汁 638Kcal	白飯 豚シンギスカン レコ炒め マカロニサラダ どらやき 味噌汁 630Kcal	白飯 さばの塩焼き 南瓜いとこ煮 夕紅 サラダ みかん缶 味噌汁 591Kcal	白飯 マーボー豆腐 ビーフン炒め キャベツ水菜サラダ ミニピンク餅 中華スープ 624Kcal	
昼食	白飯 豚肉の照焼き 大根カニあんかけ きゅうりたくあん和え 黄桃缶 味噌汁 689Kcal	白飯 さばのおろし煮 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ ミニいちご大福 味噌汁 611Kcal	白飯 豚かば焼風 大根味噌煮 白菜ゆずこしょう和え 漬物 味噌汁 654Kcal	白飯 たらフライ キャベツ水菜炒め 海藻もやしサラダ マンゴー缶 味噌汁 589Kcal	白飯★カレーの日★ キーマカレー レタスサラダ 洋ナシ缶 コンソメスープ 687Kcal	白飯 かつとし風 白菜と人参の煮びたし ほうれん草ナムル ベルギーワッフル 味噌汁 740Kcal	白飯 鶏肉の醤油麹焼き 金平ごぼう 薩摩芋のごま和え 黄桃缶 味噌汁 660Kcal	
	27日 白飯 炒り卵 きのこ塩炒め 白じゃこ 味噌汁 466Kcal	28日 白飯 はんぺんネギソース ジャガ 醤油麹炒め おかずぜんまい 味噌汁 425Kcal	29日 白飯 とん平風卵焼き もやし炒め物 納豆 味噌汁 487Kcal	30日 白飯 豆腐の湯葉柚子あんかけ ピーマンたけのこ炒め物 金時豆 味噌汁 432Kcal	 <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>			
夕食	白飯 ますの味噌煮 キャベツ生姜煮 カニカマの和え物 よもぎ餅 味噌汁	白飯 肉豆腐 ふろふき大根 胡瓜コーンサラダ みかん缶 味噌汁	白飯 ポークチャップ 青菜入り春雨炒め 大根水菜サラダ 漬物 野菜フィヨンスープ	白飯 かれいのから揚げ 白菜甘酢炒め ブロッコリーおかか和え 漬物 味噌汁				白飯★丼の日★ ネギ塩豚丼 白菜のなめたけ和え 漬物 野菜フィヨンスープ 651Kcal
	白飯 ますの味噌煮 キャベツ生姜煮 カニカマの和え物 よもぎ餅 味噌汁	白飯 肉豆腐 ふろふき大根 胡瓜コーンサラダ みかん缶 味噌汁	白飯 ポークチャップ 青菜入り春雨炒め 大根水菜サラダ 漬物 野菜フィヨンスープ	白飯 かれいのから揚げ 白菜甘酢炒め ブロッコリーおかか和え 漬物 味噌汁				

642Kcal

616Kcal

707Kcal

692Kcal