



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。

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)

※エネルギーは
ごはん150gとおかずの数値です

7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	2日 白飯	3日 白飯
					明太スクランブル 竹の子おかか炒め ポテトサラダ 味噌汁 500Kcal	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 521Kcal	とんぺい風玉子焼 白菜白だし煮 うずら豆 味噌汁 474Kcal
					白飯	白飯	白飯
昼食	 				醤油胡麻風味ハンバーグ ビーフン炒め キャベツと桜エビのサラダ 味噌汁 470Kcal	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 464Kcal	鶏肉ネギ塩炒め さくらしゅうまい 菜の花の辛し和え 味噌汁 517Kcal
					白飯	★菜飯★	白飯
夕食	<p>★7月になりました★</p> <p>暑さで体調を崩されてはいませんか。 旬の野菜には不思議とその時期、体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいる野菜が多く、体内にこもった熱を体の中から冷やしてくれる働きがあります。</p>				ほっけのみりん漬 薩摩芋味噌炒め 玉ねぎﾗｸﾞ 味噌汁 488Kcal	豚肉醤油麩焼き ふき炒め 南瓜のマヨ和え 味噌汁 526Kcal	銀鮭の塩焼き なすの香風炒め 海藻ブロッコリーサラダ 味噌汁 530Kcal

7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★麺の日★	6日	7日★丼の日★	8日	9日★カレーの日★	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 446Kcal	白飯 桜えびの玉子焼き 大根和風炒め たらこふりかけ 味噌汁 452Kcal	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 れんげいのソテー 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 489Kcal	白飯 和風スクランブル いり鶏 磯わかめ 味噌汁 481Kcal	白飯 生揚げの照り焼き ウインナー野菜炒め おかずぜんまい 味噌汁 440Kcal
	白飯 ほきの唐揚げ 絹さやの玉子とし 白菜コーン和え 味噌汁 516Kcal	白飯 とろろそば もやし和え物 490Kcal	白飯 ★わかめご飯★ 鯖の竜田焼き 薩摩芋の韓国風炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 528Kcal	白飯 豚丼 みかん缶 味噌汁 584Kcal	白飯 赤魚の塩麹焼き 茄子のみぞれ和え スパゲティサラダ 味噌汁 479Kcal	白飯 チキンカレー キャベツと水菜のサラダ 野菜フイONSスープ 511Kcal	白飯 ますのおろし煮 にらの玉子とし 薩摩芋のゴマ和え 味噌汁 516Kcal
昼食	白飯 鶏肉の味噌煮 青梗菜きのこ炒め オクラ大豆おかか和え すまし汁 497Kcal	白飯 カレイの磯辺焼き 南瓜の煮つけ かに風味サラダ 味噌汁 513Kcal	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 496Kcal	白飯 鮭の粕漬け ごぼうの時雨煮 菜の花ちくわサラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 豚肉の黒こしょう焼 薩摩芋と昆布煮 玉ねぎコーンサラダ 味噌汁 579Kcal	白飯 たらフライ もやしソテー 大根サラダ 味噌汁 551Kcal	白飯 鶏肉はちみつ焼き キャベツの炒め カニカマの和え物 味噌汁 525Kcal
	白飯 11日 五目玉子焼き ふきの煮付け 桜しぐれ 味噌汁 428Kcal	白飯 12日 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 13日 はんぺんの肉味噌あん もやしの炒め物 納豆 味噌汁 434Kcal	白飯 14日 オムレツ キャベツと春雨の塩炒め ピピチーズ 味噌汁 416Kcal	白飯 15日 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 16日★麺の日★ たらの粕漬け 大豆の五目煮 赤じゃこ 味噌汁 421Kcal	白飯 17日 豆腐の胡麻味噌かけ ふき金平 梅ザーサイ 味噌汁 437Kcal
夕食	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 516Kcal	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 554Kcal	白飯 あじの竜田焼き 薩摩芋炒め マカロニサラダ 味噌汁 555Kcal	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 520Kcal	白飯 赤魚の味噌煮 びーろ炒め 白菜の柚子風味和え 味噌汁 488Kcal	白飯 オイ照りチキン 桜エビと切干大根煮 小松菜と人参の和え物 味噌汁 548Kcal	白飯 ほきの粕漬け 薩摩芋炒め 玉ねぎと卵のサラダ 味噌汁 478Kcal
	白飯 豚肉胡麻味噌炒め 大根と大豆の煮物 なの花の酢の物 味噌汁 543Kcal	白飯 カレイのカレー風味やき 金平ごぼう カリフラワーサラダ 味噌汁 443Kcal	白飯 豚肉の西京焼き 白菜の炒め物 おくらお浸し 味噌汁 525Kcal	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 524Kcal	白飯 豚シンギスカン ジャーマンポテト 菜の花ツナサラダ 味噌汁 503Kcal	白飯 味噌ラーメン 肉しゅうまい 553Kcal	白飯 鶏肉アーモンド焼き 大根のポトフ 青梗菜のお浸し 野菜フイONSスープ 541Kcal

7月	日曜日 18日	月曜日 19日★其の日★	火曜日 20日	水曜日 21日	木曜日 22日	金曜日 23日★其の日★	土曜日 24日
朝食	北海道玉子焼き ピーマン金平 しその実昆布 味噌汁 420Kcal 白飯	高野豆腐の含め煮 キャベツと加のポン酢炒め うずら豆 味噌汁 476Kcal 白飯	肉団子の甘酢煮 じゃがいも和風炒め おかかふりかけ 味噌汁 488Kcal 白飯	ウインナー玉子焼き 青梗菜と揚げの煮物 白じゃこ 味噌汁 504Kcal 白飯	生揚げの生姜煮 白菜とハムの炒め物 三色豆 味噌汁 432Kcal 白飯	さばの胡麻煮 なすのみぞれ和え 子和え 味噌汁 476Kcal 白飯	ハートオムレツ ひじき大豆煮 磯わかめ 味噌汁 407Kcal 白飯
	あじの塩焼き 春雨しなちく炒め カリフラワー枝豆サラダ 味噌汁 532Kcal 白飯	三色丼 もやしのお浸し 味噌汁 510Kcal 白飯	ほきの梅マヨ焼き 切り干し大根 小松菜のお浸し 味噌汁 464Kcal 白飯	鶏肉ケチャマヨ焼き 野菜の塩麹炒め キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 546Kcal 白飯	赤魚の煮付け もやしレーコンソテー さつま芋マヨ和え 味噌汁 498Kcal 白飯	カツ丼 大根柚子風味和え 味噌汁 566cal 白飯	あじのアーモンド焼き 青梗菜と人参の炒め煮 ブロッコリーサラダ 中華スープ 544Kcal 白飯
夕食	豚肉塩麹焼き かんぴょう煮 菜の花の辛し和え 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 486Kcal 白飯	豚肉柚子こしょう焼 南瓜の含め煮 玉葱サラダ 味噌汁 557Kcal 白飯	カレイの西京焼き 卵の花 胡瓜の和え物 さつま汁 484Kcal 白飯	豚肉の焼き肉風 ビーフン炒め インゲン和え物 味噌汁 542Kcal 白飯	ますのポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草コーンサラダ 味噌汁 461Kcal 白飯	鶏肉塩麹焼き じゃが芋マヨカレー焼 オクラの和え物 味噌汁 569Kcal 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 白飯	肉団子の和風煮 カリフラワー塩麹炒め 梅ザーサイ 味噌汁 474Kcal 白飯	高野豆腐の治部煮風 キャベツごま炒め 赤じゃこ 味噌汁 401Kcal 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 白飯	生揚げのゆず胡椒煮 大根炒め たいみそ 味噌汁 435Kcal 白飯	ネギしらす玉子焼き 竹の子おかか炒め 金平れんこん 味噌汁 430Kcal 白飯	ハムステーキ もやし塩炒め 黒豆 味噌汁 437Kcal 白飯
朝食	鶏肉の生姜煮 菜の花スパゲティ キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 527Kcal 白飯	ますの醤油麹焼き ほうれん草ソテー スパゲティーサラダ 味噌汁 467Kcal 白飯	豚肉カルピ炒め さくらしゅうまい 白菜の和え物 三平汁 517Kcal 白飯	カレイの照り焼き キャベツとワカメおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 味噌汁 487Kcal 白飯	天ぷらうどん インゲンごま和え 462Kcal 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	ますの西京焼き 大根金平 南瓜サラダ 味噌汁 516Kcal 白飯
	ほきの磯辺揚げ ピーマンおかか炒め かかの和え物 味噌汁 503Kcal 白飯	ポークカレー (ゆで玉子付) みかん缶 コンソメスープ 545Kcal 白飯	赤魚の竜田香味ソース リーゼッツ とピーマンの金平 青梗菜柚子風味和え 味噌汁 541Kcal 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 金平ごぼう キャベツとコーンサラダ 味噌汁 592Kcal 白飯	鯖のみりん漬 キャベツと春雨の塩炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 495Kcal 白飯	鶏肉のしそ焼き じゃが芋甘煮 菜の花の酢味噌和え 味噌汁 516Kcal 白飯