



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。

【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。

※エネルギーは
 ごはん150gとおかずの数値です

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <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</p> 				1日 白飯 豚肉の山賊焼き ミートパネソテー カリフラワー野菜サラダ 黄桃缶 味噌汁 785Kcal	2日 白飯 白身魚フライ あさり青梗菜の洋風炒め 豆ポテサラダ ミニよもぎ大福 味噌汁 781Kcal	3日 白飯 カレー煮込ハンバーグ じゃが芋炒め 菜の花の7-モト 和え みかん缶 コンソメスープ 771Kcal
4日	5日 白飯 ホイコーロー 揚げ餃子 ミニごま団子 梅ザーサイ 中華スープ 758Kcal	6日 白飯 豚肉の西京焼き 蓮根土佐炒め 菜の花の胡麻和え 漬物 味噌汁 754Kcal	7日 ★丼の日★ 豚カルピ丼 スパゲティーサラダ パイ缶 味噌汁 803Kcal	8日 白飯 チキンカツ&牛肉コロッケ アスパラバターソテー カリフラワーじゃこサラダ マンゴー缶 野菜パイونسープ 759Kcal	9日 白飯 オイマヨチキン 大根ポトフ インゲンツナ和え リンゴ缶 コンソメスープ 786Kcal	10日 白飯 赤魚の塩麹焼 茄子の香風炒め 白菜ごま和え ミニいちご大福 味噌汁 796Kcal
11日	★あさりごはん★ 鯖の竜田焼き キャベツ炒め 玉葱サラダ 漬物 味噌汁 754Kcal	白飯★シチューの日★ シチュー マカロニウィンナーソテー ポテトサラダ みかん缶 コンソメスープ 781Kcal	14日 白飯 ほっけフライ 大豆と切干大根の味噌煮 ブロッコリーツナサラダ 漬物 味噌汁 792Kcal	15日 白飯 豚肉の幽庵焼き にんにくの芽炒め キャベツコーンサラダ 漬物 味噌汁 770Kcal	★麺の日★ スパゲティーナポリタン コーンコロッケ 大根野菜サラダ コンソメスープ 793Kcal	17日 白飯 豚ジンギスカン 揚げかにシューマイ(付:ほうれん草) ポテトサラダ ミニどらやき(抹茶) 味噌汁 782Kcal
18日	19日 白飯 鶏肉山賊焼 ジャガイモ炒め キャベツ水菜サラダ ミニいちご大福 味噌汁 767Kcal	20日 白飯 白身フライ 南瓜そぼろ煮 ほうれん草ナムル りんご缶 味噌汁 753Kcal	★炊込みチャーハン★ 21日 白飯 八宝菜 揚げ餃子 パイ缶 ザーサイ 中華スープ 764Kcal	22日 白飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜ごま炒め カリフラワーじゃこサラダ 漬物 味噌汁 756Kcal	★丼の日★ 23日 白飯 牛丼 ほうれん草なめたけ和え 洋ナシ缶 味噌汁 755Kcal	24日 白飯 あじの油淋鶏風 じゃが芋金平 大根サラダ リンゴ缶 味噌汁 763Kcal
25日	★麺の日★ 26日 白飯 山菜かき揚げそば 南瓜の煮つけ 808Kcal	27日 白飯 豚肉カルピ炒め 里芋の煮物 ブロッコリーツナサラダ ミニよもぎ大福 三平汁 776Kcal	白飯★カレーの日★ 28日 白飯 シーフードカレー チキンカツ 海藻もやしサラダ ヨーグルト コンソメスープ 820Kcal	29日 白飯 天麩羅の盛り合わせ 南瓜いとこ煮 ほうれん草の和え物 いちご風味大福 味噌汁 761Kcal	30日 白飯 鶏肉の黒胡椒焼き じゃが芋和風炒め カニ風味サラダ プチシュークリーム 味噌汁 789Kcal	31日 白飯 あじの竜田焼き 豚肉と野菜の塩麹炒め もやしの和え物 みかん缶 味噌汁 754Kcal