



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	12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	13日 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	16日 ★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	21日 ★炊込みチャーハン★ 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	23日 ★丼の日★ 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	26日 ★麺の日★ 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	28日 白飯★カレーの日★ 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