



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。

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>7月になり夏本番になりますね！ 湿度も毎年高くなっているように感じます。 7月23日はスポーツの日です。 フレアサービスでは、牛丼を提供予定です。 牛肉は良質なタンパク質と脂質が豊富で、夏バテや疲労回復効果がある食材のひとつです。 夏に旬を迎える茄子やきゅうりを使用したメニューもありますので楽しみにしてください！</p>			1日 白飯 ミートオムレツ キャベツとしめじ炒め物 赤じゃこ 味噌汁 424Kcal	2日 白飯 五目巾着味噌煮 大根ごま油炒め 磯わかめ 味噌汁 491Kcal	3日 白飯 スクランブルエッグ 白菜と揚げの炒め物 鮭ふりかけ 味噌汁 451Kcal
					白飯 豚肉の山賊焼き ミートペンネソテー カリフラワー水菜サラダ 黄桃缶 味噌汁 711Kcal	白飯 あじのアーモンド焼 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 607Kcal	白飯 カレーハンバーグ じゃが芋炒め 菜の花アーモンド和え みかん缶 コンソメスープ 630Kcal
昼食	<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>			★五目炊き込みごはん★ 赤魚の天麩羅 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 漬物 味噌汁 621Kcal	白飯 豚肉塩麹炒め えびシューマイ いんげんひじきサラダ 漬物 味噌汁 657Kcal	白飯 鯖の西京ごま風味焼き なすの揚げだし煮 キャベツサラダ ベルギーワッフル 味噌汁 685Kcal	
夕食							

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	6日	7日	8日	9日	10日
朝食	白飯 肉じゃが ピーマンのおかか炒め 子と和え 味噌汁 450Kcal	白飯 炒り玉子 ふきの煮付け たいみそ 味噌汁 467Kcal	白飯 はんぺんの肉味噌あん いんげんハムのソテー 一口昆布 味噌汁 443Kcal	白飯 ますの煮付け キャベツ炒め たらこふりかけ 味噌汁 415Kcal	白飯 豆腐の湯葉ゆずあんかけ かんぴょう煮 金時豆 味噌汁 463Kcal	白飯 明太スクランブル いり鶏 えのき昆布 味噌汁 500Kcal	白飯 高野豆腐あんかけ煮 ウィンナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 548Kcal
	★麺の日★ 冷やしラーメン ブロッコリーエビサラダ プチシュー 639Kcal	白飯 ホイコーロー 揚げ餃子 ミニごま団子 漬物 中華スープ 635Kcal	白飯 さわらの西京焼き 蓮根土佐炒め 菜の花の胡麻和え 漬物 味噌汁 520Kcal	白飯★丼の日★ 豚カルビ丼 スパゲティサラダ パイン缶 味噌汁 729Kcal	白飯 ほきのカレー風味パン粉焼 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 野菜フイONSスープ 615Kcal	白飯 オイマヨチキン 大根ポトフ インゲンツナ和え りんご缶 コンソメスープ 652Kcal	白飯 赤魚の塩麹焼き 茄子の香風炒め 白菜ごま和え ミニいちご風味大福 味噌汁 599Kcal
夕食	白飯 鶏肉味噌煮 千切り大根炒め マカロニサラダ 杏仁パテ 味噌汁 663Kcal	白飯 鮭のポテトマヨ焼き さつま芋の煮物 ほうれん草のナムル 漬物 味噌汁 649Kcal	★枝豆ごはん★ 鶏のから揚げ2ケ なすのみぞれ和え煮 玉葱サラダ みかん缶 味噌汁 793Kcal	白飯 さばみりん漬け 南瓜いとこ煮 春雨とハムのザラダ 漬物 味噌汁 610Kcal	白飯 豚肉のおろしソース ひじき大豆煮 青梗菜の酢味噌和え プチホットケーキ 味噌汁 674Kcal	白飯 あじの香草パン粉焼 野菜のトマト煮 白菜の和え物 味噌汁 610Kcal	白飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜の煮びたし カニカマの和え物 みかん缶 味噌汁 636Kcal
	白飯 厚焼き卵 いんげんベーコンソテー うぐいす豆 味噌汁 478Kcal	白飯 つくねの西京焼き 人参しらす金平 納豆 味噌汁 508Kcal	白飯 ほきの粕漬 白滝と桜えびの炒め煮 おかずぜんまい 味噌汁 434Kcal	白飯 キャロットオムレツ キャベツとハムの炒め物 カニ風味サラダ 味噌汁 561Kcal	白飯 和風麻婆 アスパラとピーマンソテー とら豆 味噌汁 472Kcal	白飯 星型オムレツ 大豆煮物 おかかふりかけ 味噌汁 409Kcal	白飯 生揚げのすき焼き ふきピリ辛炒め 磯わかめ 味噌汁 448Kcal
朝食	白飯 豚肉味噌炒め 揚げかにしゅうまい カリフラワーサラダ 黄桃缶 味噌汁 640Kcal	★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 636Kcal	白飯★シチューの日★ シチュー マカロニウィンナーソテー インゲンと和え みかん缶 コンソメスープ 659Kcal	白飯 ほっけ西京ごま焼き 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 540Kcal	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 696Kcal	★麺の日★ スパゲティーナポリタン コーンコロケ 大根水菜サラダ コンソメスープ 734Kcal	白飯 豚ジンギスカン かにシューマイ(付:ほうれん草) ポテトサラダ どら焼き 味噌汁 708Kcal
	白飯 たらの照り焼き 白菜と揚げの炒め物 さつま芋レーズンサラダ ワッフルココア 味噌汁 635Kcal	白飯 鶏の中華親子煮 もやし塩炒め なの花のピーナツ和え 漬物 味噌汁 608Kcal	白飯 鮭のパン粉焼 豚肉と野菜のビーフン炒め ごぼうサラダ 磯わかめ 味噌汁 674Kcal	白飯★カレーの日★ ポークカレー レタスザラダ プチホットケーキ 野菜フイONSスープ 673Kcal	白飯 さわら味噌煮 金平ごぼう 白菜と春菊の胡麻和え パイン缶 味噌汁 586Kcal	白飯 鶏肉の甘酢あんかけ キャベツ春雨炒め さつま芋胡麻和え 漬物 味噌汁 612Kcal	★丼の日★ 鮭ザンギ丼(鮭25g×2ケ) なすの味噌浸し 小松菜の和え物 みかん缶 豚汁 610Kcal

7月	日曜日 18日	月曜日 19日	火曜日 20日	水曜日 21日	木曜日 22日	金曜日 23日	土曜日 24日
朝食	白飯 五目焼き卵 ケチャップ炒め ごぼうサラダ 味噌汁 470Kcal	白飯 豆腐の照り焼き 里芋ごま味噌煮 桜エビオクラの浸し 味噌汁 469Kcal	白飯 つくねのおろしソース 水菜肉豆腐玉子とし とら豆 味噌汁 517Kcal	白飯 オムレツ 春雨しなちく炒め 白じゃこ 味噌汁 475Kcal	白飯 生揚げ胡麻味噌煮 ふきと竹輪のピリ辛炒め 納豆 味噌汁 481Kcal	白飯 かれいの煮付け ピーマン金平 竹の子土佐煮 味噌汁 421Kcal	白飯 南瓜入卵焼 大豆五目煮 えのき昆布 味噌汁 488Kcal
	昼食	白飯 さばのカレー煮風 キャベツわかめポン酢炒め インゲンひじきサラダ カスタードワッフル 味噌汁 667Kcal	白飯 鶏ちゃんご鍋風 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 644Kcal	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 642Kcal	★炊込みチャーハン★ 白飯 八宝菜 揚げ餃子 パイン缶 ザーサイ 野菜フイヨンスープ 690Kcal	白飯 さんまの塩焼き 小松菜ごま炒め カリフラワーじゃこサラダ 漬物 味噌汁 572Kcal	★丼の日★ 白飯 牛丼 ほうれん草なめたけ和え 漬物 味噌汁 658Kcal
夕食		白飯 豚肉の焼き肉風 白菜と麩の煮物 ブロッコリーえびサラダ 漬物 味噌汁 616Kcal	★わかめごはん★ 白飯 たら竜田南蛮漬け 卵の花 胡瓜コーンサラダ カップヨーグルト 味噌汁 649Kcal	白飯 鶏肉のチリソース キャベツと揚げの煮物 もやしツナ和え 漬物 味噌汁 627Kcal	白飯 鮭の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 カニカマの和え物 漬物 味噌汁 604Kcal	白飯 豚かば焼風 あさりと大根の煮物 南瓜ごま和え 洋ナシ缶 味噌汁 715Kcal	白飯 赤魚変わり衣焼 白菜スープ煮 菜の花の和え物 みかん缶 味噌汁 687Kcal
	朝食	25日 白飯 炒り豆腐 輪大根そぼろ煮 黒豆 味噌汁 488Kcal	26日 白飯 たらの西京焼き ふきピリ辛炒め 子和え 味噌汁 450Kcal	27日 白飯 チヂミ なすの香風炒め たらこふりかけ 味噌汁 516Kcal	28日 白飯 肉団子の和風煮 アスパラバターソテー 磯わかめ 味噌汁 430Kcal	29日 白飯 お煮しめ 青梗菜とツナ炒め 納豆 味噌汁 431Kcal	30日 白飯 玉子巾着味噌煮 大根金平 赤じゃこ 味噌汁 472Kcal
昼食		白飯 シンギスカン 茄子の煮浸し もずくとオクラの和え物 ミニごま団子 味噌汁 650Kcal	★麺の日★ 白飯 山菜海老天そば 南瓜の煮付け 626Kcal	白飯 豚肉カルビ炒め 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 漬物 三平汁 655Kcal	白飯★カレーの日★ シーフードカレー エビフライ 海藻もやしサラダ ヨーグルト コンソメスープ 655Kcal	白飯 天麩羅盛り合わせ 南瓜いとこ煮 ほうれん草和え物 ミニいちご大福 味噌汁 647Kcal	白飯 鶏肉の黒胡椒焼き ジャガイモ和風炒め めかぶの和え物 プチシュー 味噌汁 622Kcal
	夕食	★枝豆ごはん★ 白飯 さばの塩麩焼き 小松菜キムチ炒め 胡瓜味噌マヨサラダ 漬物 味噌汁 612Kcal	白飯 チキンカツ 大根のポトフ 白菜枝豆サラダ みかん缶 中華スープ 691Kcal	★わかめごはん★ 白飯 マスの竜田香味ソース キャベツ春雨おかか炒め 白菜とコーン和え物 黄桃缶 味噌汁 578Kcal	白飯 豚キムチ ごぼう時雨煮 いんげんピーナツ和え 漬物 味噌汁 666Kcal	白飯 鶏肉の照り焼き 蓮根炒め煮 白菜なめたけ和え パイン缶 味噌汁 677Kcal	白飯 ほっけカレー風味焼 ほうれん草炒め キャベツコーンサラダ マンゴー缶 コンソメスープ 657Kcal