



Freppa フラス



フレッシュな料理+パパッと出来る！

日	月	火	水	木	金	土
31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
新	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の玉子炒め 大根水菜サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 菜の花のお浸し フルーツ 味噌汁	白飯 鯖の唐揚げ 里芋の煮転がし 小松菜の梅和え フルーツ 味噌汁	白飯 根菜と鶏肉の炒め物 青梗菜と揚げの煮浸し もやしカニカマサラダ 味噌汁	白飯 豚バラ大根 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	白飯 フレア特製 金賞からあげ サラダ 漬物 味噌汁
	650Kcal	650Kcal	640Kcal	690Kcal	710Kcal	810Kcal
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	★わかめごはん★ 豚かば焼き風 南瓜の煮付け おくらお浸し フルーツ 味噌汁	★カレーの日★ ポークカレーライス サラダ フルーツ スープ	白飯 照り焼きチキン 野菜炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁	白飯 スパニッシュオムレツ もやし炒め フルーツ スープ	白飯 ハンバーグ ステーキソース 南瓜マヨ和え 味噌汁	白飯 チキンのトマト煮込み ポテトベーコンソテー 大根サラダ フルーツ 味噌汁
	660Kcal	720Kcal	680Kcal	730Kcal	740Kcal	670Kcal
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き 茄子の香風炒め インゲンと和え 漬物 味噌汁	白飯 さばの蒲焼き さつまいも味噌炒め 大根の辛子和え フルーツ 味噌汁	新 ★麺の日★ ペペロンチーノ スパゲティ ブロッコリーのカレー炒め フルーツ スープ	★イベント食★ 奄美の鶏飯 ピーマンの金平 昆布豆 キャベツツナサラダ	白飯 豚肉のステーキ じゃが芋炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 玉子焼きと つくねの照焼 金平ごぼう 白菜のポン酢和え 漬物 味噌汁
	720Kcal	610Kcal	610Kcal	630Kcal	680Kcal	680Kcal
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	白飯 鶏肉の味噌煮 切干大根 ブロッコリー和え 漬物 すまし汁	白飯 メンチカツ ミートパンネ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉のケチャップ炒め いんげんコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン 大根サラダ フルーツ	★ゆかりごはん★ とり天のおろしポン酢 ピーマンザーサイ炒め さつまいも和え 漬物 味噌汁	白飯 チキンステーキ オニオンソース 千切り大根炒め フルーツ 味噌汁
	670Kcal	730Kcal	730Kcal	620Kcal	700Kcal	610Kcal
28日	29日	30日	<p>★4月になりました★</p> <p>今年度からのイベント食はテーマを決め、一年間それに沿ってメニューを考案していきます。今年は「ご当地グルメ・郷土料理」をテーマに、イベント食を提供していく予定です。</p> <p>4月は鹿児島県の奄美地域を代表する郷土料理「鶏飯」です。薩摩藩の支配下に置かれていた時代、非常に貴重なものであった鶏を余すことなく使って作った「鶏飯」で役人たちをもてなしたそうです。ご飯に具材を彩りよく盛りつけ、スープをかけて食べます。</p>			
白飯 串なし焼き鳥 ほうれん草のお浸し フルーツ 味噌汁	白飯 アジフライ 野菜のトマト煮 デザート 味噌汁	650Kcal				



※仕入れ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。

※エネルギーはごはん200gとおかず(漬物や汁ものも含みます)の数値です。
ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。



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。