

2024

10月

Freppaシニア

フレッシュな料理+パパッと出来る！



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	★10月になりました★ 日に日に暑さも和らぎ、紅葉を楽しむ季節になりました。 今月は、これからの季節に食べたくなる暖かいメニューを提供予定です。		1日 白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 391Kcal	2日 白飯 五目巾着煮 かぶと人参の塩炒め たいみそ 味噌汁 450Kcal	3日 白飯 たららの煮付け じゃが芋塩炒め しその実昆布 味噌汁 458Kcal	4日 白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 463Kcal	5日 白飯 スクランブルエッグ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 435Kcal
	10月31日は「ハロウィン」にちなんで、かぼちゃを使用した献立を考えています。 見た目も工夫してみましたので、ぜひ楽しみにしてみてください。		焼き鳥丼 スパゲティ-サラダ 味噌汁 572Kcal	さばのみりん漬 大豆と切干の炒め物 おくらお浸し 味噌汁 470Kcal	チキンカツ 南瓜のバター煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 563Kcal	さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜のサラダ 味噌汁 469Kcal	牛肉コロッケ カリフラワー塩麹炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 535Kcal
	※今月分より献立表のフォーマットが新しくなっており、A3用紙での印刷を推奨しております。		ぶりの胡麻煮 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 味噌汁 487Kcal	鶏肉の「ガッツ」焼き キャベツコンソメ煮 ブロッコリー-サラダ 味噌汁 521Kcal	★わかめご飯★ ますの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 468Kcal	ポークカレー ブロッコリー-サラダ コンソメスープ 527Kcal	ごぼう天煮 南瓜の煮付け かニカマサラダ 味噌汁 493Kcal
朝食	6日 白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 416Kcal	7日 白飯 たららの粕漬け じゃが芋甘煮 白じゃこ 味噌汁 413Kcal	8日 白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティ-サラダ 味噌汁 446Kcal	9日 白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁 446Kcal	10日 白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 444Kcal	11日 白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 味噌汁 412Kcal	12日 白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 味噌汁 412Kcal
昼食	ミートソーススパゲティ ブロッコリー-サラダ コンソメスープ 549Kcal	蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え物 味噌汁 479Kcal	鯖の味噌焼 なすの揚げだし煮 オクラ大豆和え 味噌汁 487Kcal	照焼ハンバーグ 玉ねぎツナソテー 小松菜サラダ コンソメスープ 551Kcal	たららの竜田香味ソース 薩摩芋そぼろ煮 ほうれん草和え物 味噌汁 517Kcal	メンチカツ 茄子の香風炒め 青梗菜ともやしのサラダ 味噌汁 560Kcal	さわらの照り焼き ごぼうのマスタード金平 南瓜サラダ 味噌汁 524Kcal
夕食	ぶりの味噌煮 野菜炒め 大根サラダ すまし汁 506Kcal	白身魚フライ もやしの塩炒め 薩摩芋とレズンサラダ 味噌汁 567Kcal	豚かば焼丼 フルーツ缶 味噌汁 482Kcal	赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 467Kcal	チキンチャップ じゃが芋和風炒め キャベツサラダ 味噌汁 497Kcal	鯖のカレー煮 卵と野菜の塩炒め インゲン和え物 味噌汁 474Kcal	あぶり焼きチキンステーキ ピーマンソテー 青梗菜のお浸し 味噌汁 491Kcal
朝食	13日 白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 492Kcal	14日 白飯 目玉焼き風オムレツ ウイナー-野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 456Kcal	15日 白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとカマのポン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 473Kcal	16日 白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティ-サラダ 味噌汁 496Kcal	17日 白飯 肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 429Kcal	18日 白飯 焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め 煮豆 味噌汁 462Kcal	19日 白飯 厚焼き玉子 キャベツ白だし煮 マカロニ-サラダ 味噌汁 416Kcal
昼食	たぬき丼 フルーツ缶 味噌汁 566Kcal	白身魚フライ 大豆の煮物 かニカマサラダ 味噌汁 540Kcal	鶏肉おろし煮 エビしゅうまい 玉葱と人参のサラダ 味噌汁 518Kcal	ぶりの照り煮 かぶと揚げの炒め物 ほうれん草胡麻和え 味噌汁 510Kcal	カレーうどん 小松菜お浸し 501Kcal	たららの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 味噌汁 455Kcal	豚肉野菜炒め えびしゅうまい ほうれん草和え物 味噌汁 557Kcal
夕食	たららの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め オクラ大豆サラダ 味噌汁 445Kcal	鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め かぶの煮物 カリフラワー-サラダ 味噌汁 477Kcal	たららのきのこバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 味噌汁 462Kcal	のり塩さしみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 455Kcal	あじ醤油麹焼 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 味噌汁 502Kcal	鶏肉生姜焼き キャベツバーン炒め 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 540Kcal	さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 小松菜サラダ 味噌汁 469Kcal
朝食	20日 白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 433Kcal	21日 白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 420Kcal	22日 白飯 五目巾着煮 かぶと人参の味噌炒め 納豆カップ 味噌汁 442Kcal	23日 白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め 白じゃこ 味噌汁 461Kcal	24日 白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 463Kcal	25日 白飯 スクランブルエッグ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 437Kcal	26日 白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 414Kcal
昼食	さわら醤油麹焼き ひじき大豆煮 かニカマのサラダ 味噌汁 519Kcal	ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶの和え物 味噌汁 551Kcal	ぶりの胡麻煮 ひじき入豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁 492Kcal	焼き餃子 野菜ときくらげの中華炒め マカロニ-サラダ 味噌汁 532Kcal	たららの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ胡麻和え 味噌汁 465Kcal	チキンカレー ブロッコリー-サラダ コンソメスープ 541Kcal	さばの塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 味噌汁 544Kcal
夕食	豚肉の塩麹焼 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 511Kcal	ますの塩焼き ふきのピリ辛炒め スパゲティ-サラダ 味噌汁 474Kcal	ハンバーグ キャベツハム炒め 小松菜-サラダ コンソメスープ 548Kcal	親子丼 フルーツ缶 味噌汁 477Kcal	ポークチャップ ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ 味噌汁 519Kcal	あじの醤油麹焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 味噌汁 460Kcal	鶏肉の味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 508Kcal
朝食	27日 白飯 豆腐焼き生姜あん じゃが芋甘煮 しその実昆布 味噌汁 433Kcal	28日 白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティ-サラダ 味噌汁 456Kcal	29日 白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー 納豆カップ 味噌汁 437Kcal	30日 白飯 卵とじ キャベツの生姜煮 煮豆 味噌汁 468Kcal	31日 白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め ポテトサラダ 味噌汁 462Kcal	例 献立名 エネルギー表示	丼の日
昼食	味噌ラーメン 小松菜-サラダ 520Kcal	ますのムニエル かぶのポトフ 玉葱とハム-サラダ 味噌汁 498Kcal	ハムカツ 千切大根炒め ブロッコリー-サラダ 味噌汁 526Kcal	ネギ塩鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 479Kcal	鶏肉生姜煮 卵と野菜塩炒め ほうれん草和え物 味噌汁 497Kcal	イベント	カレーの日
夕食	豚肉の照焼 金平ごぼう インゲン和え物 味噌汁 517Kcal	肉豆腐 キャベツとカマのポン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 481Kcal	★ゆかりご飯★ たららの香味焼 卵の花 マカロニ-サラダ 味噌汁 491Kcal	トマト煮込みハンバーグ 野菜のコンソメ炒め 青梗菜の和え物 味噌汁 503Kcal	ケチャップライス パンプキンシチュー ブロッコリー-サラダ 506Kcal	麺の日	

※仕入れの関係でおかずの内容が変更と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（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。



【連絡先】

食数に関して旭川工場：0120-20-8981

受付時間：10:00~17:00

（日曜・祝日は除きます）