

2024

12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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	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	白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め 白じゃこ 味噌汁 463Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 466Kcal	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	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 414Kcal	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 431Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 456Kcal
昼食	白飯 チキンカレー フロッコリーサラダ コンソメスープ 535Kcal	白飯 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 531Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉葱と鶏肉の炒め煮 キャベツ胡麻和え 味噌汁 453Kcal	白飯 和風ハンバーグ キャベツハム炒め 玉葱コーンサラダ 味噌汁 511Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 味噌汁 513Kcal	味噌ラーメン 小松菜サラダ 523Kcal	白飯 ぶりの粕漬 ひじき大豆煮 玉葱とハムサラダ 味噌汁 520Kcal
夕食	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき入雪豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁 492Kcal	白飯 親子丼 フルーツ缶 味噌汁 477Kcal	白飯 豚肉こしょう焼き ピーマン竹輪炒め 玉葱人参サラダ 味噌汁 516Kcal	白飯 さばの醤油麹焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 味噌汁 507Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 508Kcal	白飯 ますの香草焼き 金平ごぼう 大根和え物 味噌汁 463Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとわかめのボン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 506Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー 納豆カップ 味噌汁 436Kcal	白飯 卵とじ キャベツの生姜煮 煮豆 味噌汁 461Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め ポテトサラダ 味噌汁 460Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 青じそ大根 味噌汁 402Kcal	白飯 たらのおろし煮 ちくわとピーマン金平 煮豆 味噌汁 443Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウインナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 441Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのボン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 476Kcal
昼食	白飯 ハムカツ 干切大根炒め フロッコリーサラダ 味噌汁 526Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 479Kcal	白飯 鶏肉生姜煮 揚げなす煮 ほうれん草和え物 味噌汁 522Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 じゃが芋和風炒め もやし和え物 ずまし汁 533Kcal	白飯 玉子サラダフライ ミートボールトマト煮 大根サラダ 味噌汁 550Kcal	★わかめご飯★ ますの粕漬 切干大根 ほうれん草和え物 味噌汁 480Kcal	白飯 キーマカレー もやしサラダ コンソメスープ 561Kcal
夕食	★ゆかりご飯★ たらの香味焼 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁 491Kcal	白飯 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	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 479Kcal	白飯 豚肉の照り焼き 大豆の味噌炒め 小松菜和え 味噌汁 542Kcal	白飯 中華丼 えびしゅうまい 味噌汁 488Kcal	白飯 グリルチキンステーキ カリフラワー塩炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 516Kcal	白飯 たらのきのソース 茄子のケチャップソテー 大根サラダ 味噌汁 442Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	白飯 炒り卵 ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 495Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 410Kcal	白飯 焼き豆腐肉味噌あん 玉ねぎ中華炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 432Kcal	白飯 厚焼き玉子 なすみぞれ和え 白じゃこ 味噌汁 442Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 薩摩芋炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 454Kcal	白飯 オムレツ ピーマンとちくわ炒め たらこふりかけ 味噌汁 411Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶと人参の塩炒め 桜しぐれ 味噌汁 419Kcal
昼食	白飯 ジャンボしゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ 味噌汁 456Kcal	白飯 若鶏から揚げ ビーフソテー キャベツナムル 味噌汁 552Kcal	白飯 たらの醤油麹焼 ポテトバーコンソテー 青梗菜サラダ 味噌汁 504Kcal	豚肉と野菜炒め(ピリ辛味噌) かぶと大豆の煮物 ほうれん草サラダ 味噌汁 511Kcal	白飯 親子うどん インゲン和え 472Kcal	白飯 焼き鳥丼 スパゲティサラダ 味噌汁 607Kcal	白飯 鯖のみりん漬 南瓜いとこ煮 おくらお浸し 味噌汁 503Kcal
夕食	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ごぼうの味噌炒め オクラ和え 味噌汁 509Kcal	白飯 鯖の塩焼き フロッコリー塩炒め 玉ねぎ人参サラダ 味噌汁 494Kcal	白飯 ハンバーグ かぶの味噌炒め インゲンひじきサラダ 味噌汁 516Kcal	白飯 メンチカツ 玉葱のおかか炒め もやし和え物 味噌汁 525Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 金平ごぼう 玉ねぎサラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 小松菜の和風煮 大根サラダ 味噌汁 463Kcal	白飯 鶏肉のケチャップ焼き キャベツコンソメ煮 フロッコリーサラダ 味噌汁 513Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め しその実昆布 味噌汁 452Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 471Kcal	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	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 416Kcal	白飯 かに玉 じゃが芋和風炒め 白じゃこ 味噌汁 427Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 468Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁 446Kcal
昼食	白飯 チキンカツ 大豆と切干炒め物 ほうれん草サラダ 味噌汁 568Kcal	白飯 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	白飯 タンドリーチキン クラムチャウダー マカロニサラダ 540Kcal	白飯 ためき丼 フルーツ缶 味噌汁 566Kcal	白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜サラダ 味噌汁 478Kcal	白飯 鯖の味噌焼 小松菜和風ソテー オクラ大豆和え 味噌汁 500Kcal	白飯 照焼ハンバーグ 玉ねぎツナソテー フロッコリーサラダ コンソメスープ 552Kcal
夕食	★わかめご飯★ たらの粕漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 433Kcal	白飯 ポークカレー 大根サラダ コンソメスープ 531Kcal	白飯 ごぼう天煮 なす煮浸し カニカマサラダ 味噌汁 473Kcal	白飯 たらのトマト煮 かぶと人参塩炒め キャベツサラダ コンソメスープ 470Kcal	白飯 白身魚フライ もやしの塩炒め 薩摩芋とレーズンサラダ 味噌汁 562Kcal	白飯 豚かば焼丼 フルーツ缶 味噌汁 482Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 468Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	29日	30日	31日				
朝食	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 447Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 味噌汁 412Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウインナー野菜炒め 青じそ大根 味噌汁 401Kcal	例			
昼食	白飯 た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 510Kcal	白飯 牛肉コロッケ 茄子の香風炒め 青梗菜ともやしのサラダ 味噌汁 567Kcal	白飯 赤魚のみりん漬 ビーフソテー 薩摩芋サラダ 味噌汁 486Kcal	大晦日	エネルギー表示		
夕食	白飯 チキンチャップ キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 512Kcal	白飯 鯖のカレー煮 卵と野菜の塩炒め インゲンお浸し 味噌汁 475Kcal	白飯 八幡巻 南瓜の煮付け 小松菜のお浸し みかん そば汁 549Kcal				

★12月提供予定の献立★
 21日(冬至)「南瓜のいとこ煮」
 24日(クリスマスイブ)「タンドリーチキン、クラムチャウダー」

南瓜は本来、夏が旬の食材ですが、貯蔵しておくことで甘みが増します。からだを温めて、風を引きにくくしてくれるビタミン類が豊富なため野菜が不足しがちな冬にぜひ食べて欲しい食材です。

今年も一年間ありがとうございました。来年も皆様に安心・安全なお食事を提供できるよう精一杯努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。良い年をお迎えください。

※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。

※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表記と異なる場合がございます。



株式会社フレアサービス

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

受付時間：10:00~17:00

(日曜・祝日は除きます)