2025 2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
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
朝食							白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 471Kcal
昼食							白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜お浸し 味噌汁 435Kcal
夕食							白飯 ポークカレー 大根サラダ コンソメスープ 532Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	白飯 スクランブルエッグ 玉ねぎツナソテー ゆかりふりかけ 味噌汁 437Kcal	白飯 ボイルソーセージ ザーサイの炒め物 白じゃこ 味噌汁 423Kcal	白飯 たらの粕漬 じゃが芋甘煮 昆布豆 味噌汁 413Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん 南瓜味噌そぼろ 玉子サラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁 444Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 444Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 春雨塩炒め 桜しぐれ 味噌汁 432Kcal
昼食	白飯 牛肉コロッケ ピーマン竹輪炒め キャベツサラダ 味噌汁 531Kcal	節分 白飯 肉詰めいなり ふき炒め ポテトサラダ・甘納豆 具だくさん汁 568Kcal	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 大根サラダ 味噌汁 488Kcal	ミートソーススパゲティー キャベツサラダ コンソメスープ 560Kcal	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 502Kcal	白飯 メンチカツ 茄子の煮びたし 青梗菜ともやしのサラダ 味噌汁 542Kcal
夕食	白飯 ごぼう天煮 カリフラワー塩麹炒め カニカマ和え物 味噌汁 493Kcal	白飯 鯖のトマト煮 かぶと人参塩炒め ほうれん草サラダ コンソメスープ 517Kcal	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 560Kcal	白飯 ロコモコ丼 ポテトチーズ焼き コンソメスープ 500Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 443Kcal	白飯 チキンチャップ キャベツ炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 524Kcal	白飯 鯖のカレー煮 卵と野菜の塩炒め インゲン和え物 味噌汁 498Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 たいみそ 味噌汁 429Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 491Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウィンナー野菜炒め ピピピチーズ 味噌汁 407Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとワカメのポン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 473Kcal	白飯 ボイルソーセージ ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 462Kcal	白飯 肉だんご 大豆の煮物 しその実昆布 味噌汁 406Kcal	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
昼食	白飯 さわらの照り煮 ごぼうのマスタード金平 南瓜和え 味噌汁 537Kcal	白飯 豚かば焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 506Kcal	白飯 ホタテカツ ポテトベーコンソテー インゲン和え コンソメスープ 547Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 エビしゅうまい もやしと人参のサラダ 味噌汁 511Kcal	白飯 さばの胡麻煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草胡麻和え 味噌汁 475Kcal	バレンタインデー 白飯 鶏肉の香草焼き ポタージュスープ フルーツ缶 529Kcal	白飯 たらの粕漬 かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 味噌汁 469Kcal
夕食	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ビーフンソテー 小松菜サラダ コンソメスープ 486Kcal	白飯 たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 446Kcal	白飯 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 486Kcal	白飯 た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	白飯 チキンカツ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜味噌そぼろ キャベツサラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き キャベツ炒め煮 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 519Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	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 438Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 420Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 422Kcal	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 443Kcal	白飯 つみれあんかけ じゃが芋塩炒め 煮豆 味噌汁 491Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 白じゃこ 味噌汁 436Kcal	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 452Kcal
昼食	白飯 豚肉野菜炒め えびしゅうまい ほうれん草和え物 味噌汁 552Kcal	★わかめご飯★ 赤魚のみりん漬け 薩摩芋そぼろ煮 キャベツサラダ 味噌汁 495Kcal	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶの和え物 味噌汁 521Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ひじき入雷豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁 492Kcal	白飯 焼き餃子 野菜ときくらげの中華炒め フルーツ缶 味噌汁 448Kcal	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 463Kcal	白飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 541Kcal
夕食	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根サラダ 味噌汁 468Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 503Kcal	白飯 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	白飯 ハンバーグ キャベツハム炒め もやしサラダ コンソメスープ 500Kcal	白飯 親子丼 マカロニサラダ 味噌汁 519Kcal	白飯 豚肉のこしょう焼き ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ 味噌汁 522Kcal	白飯 あじの西京焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 味噌汁 478Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
朝食	白飯 角揚の煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 412Kcal	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 429Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 456Kcal	白飯 厚揚げ煮 玉葱ツナソテー 納豆カップ 味噌汁 434Kcal	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 464Kcal	
昼食	白飯 さばの塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 味噌汁 549Kcal	味噌ラーメン フルーツ缶 500Kcal	白飯 さわらの醤油麹焼き ひじき大豆煮 カニカマサラダ 味噌汁 509Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 526Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 479Kcal	白飯 鶏肉の生姜煮 茄子の香風炒め ほうれん草和え物 味噌汁 533Kcal	
夕食	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め キャベツ和え物 味噌汁 485Kcal	白飯 ますのバター焼き 金平ごぼう 玉葱とハムサラダ 味噌汁 483Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとワカメのポン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 481Kcal	★ゆかりご飯★ たらの香味焼 卯の花 マカロニサラダ 味噌汁 506Kcal	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 480Kcal	

※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が表記と異なる場合がございます。

JFS-B20000688

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。
株式会社フレアサービス

【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）