

2025

5月

Freppaシニア

フレッシュな料理+ババツと出来る！



	日曜日 27日	月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日
朝食					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 ピピチーズ 味噌汁 406Kcal 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 鮎ふりかけ 味噌汁 473Kcal 白飯
昼食					豚かば焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 480Kcal 白飯	ホタテカツ ポテトベーコンソテー インゲン和え 味噌汁 541Kcal 白飯	照り鶏団子 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 500Kcal 白飯
夕食					たらの胡麻煮 薩摩芋味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 442Kcal 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 480Kcal 白飯	たらのきのバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 味噌汁 463Kcal 白飯

	日曜日 4日	月曜日 5日	火曜日 6日	水曜日 7日	木曜日 8日	金曜日 9日	土曜日 10日
朝食	ポイルソーセージ 白飯	焼き豆腐肉味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め しその実茹布 味噌汁 434Kcal 白飯	肉だんご 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 423Kcal 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 黒豆 味噌汁 427Kcal 白飯	オムレツ 南瓜味噌 たらこふりかけ 味噌汁 420Kcal 白飯	厚揚げ煮 かぶと人参の味噌炒め 納豆カップ 味噌汁 436Kcal 白飯
昼食	さばの胡麻煮 茄子の麻酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 473Kcal 白飯	豚丼 フルーツ缶 味噌汁 509Kcal 白飯	たらの粕漬 かぶと蓮ののみそ煮 インゲン和え物 味噌汁 441Kcal 白飯	豚肉の照り焼き えびしゅうまい ほうれん草のお浸し 味噌汁 547Kcal 白飯	赤魚みりん漬 薩摩芋そぼろ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 491Kcal 白飯	ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶ和え物 味噌汁 517Kcal 白飯	ます西京焼き ひじき入豆腐 スナグティサラダ 味噌汁 517Kcal 白飯
夕食	のり塩ささみ揚げ 茄子の麻酢炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 478Kcal 白飯	あじの醤油鶏焼き キャベツ炒め煮 キャベツサラダ 味噌汁 480Kcal 白飯	鶏肉生巻焼き キャベツ炒め煮 玉葱とコーンのサラダ 味噌汁 521Kcal 白飯	さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根サラダ 味噌汁 466Kcal 白飯	鶏肉香辛焼き 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 511Kcal 白飯	ぶりの胡麻煮 ひじき大根 インゲンサラダ 味噌汁 496Kcal 白飯	チキンチャップ キャベツハム炒め 小松菜和え コンソメスープ 463Kcal 白飯

	日曜日 11日	月曜日 12日	火曜日 13日	水曜日 14日	木曜日 15日	金曜日 16日	土曜日 17日
朝食	つみれあんかけ じゃが芋炒め 黒豆 味噌汁 490Kcal 白飯	ハムステーキ 小松菜ごま煮 玉子サラダ 味噌汁 461Kcal 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 451Kcal 白飯	角揚げの煮物 ザーサイのゆめ煮 黒豆 味噌汁 410Kcal 白飯	豆腐焼き生巻あん じゃが芋煮 桜しぐれ 味噌汁 440Kcal 白飯	かに玉 南瓜味噌そぼろ スナグティサラダ 味噌汁 453Kcal 白飯	ごぼう天煮 玉葱ツナソー 黒豆 味噌汁 403Kcal 白飯
昼食	焼き餃子 野菜の中華炒め フルーツ缶 味噌汁 447Kcal 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 446Kcal 白飯	チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 538Kcal 白飯	さばの塩焼き 玉子とじ 薩摩芋サラダ 味噌汁 532Kcal 白飯	ネギ塩鶏丼 マカロニサラダ 味噌汁 543Kcal 白飯	さわらの醤油鶏焼き ひじき大豆煮 かニカマサラダ 味噌汁 488Kcal 白飯	ハムカツ 干切大根炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 517Kcal 白飯
夕食	さばの西京焼き ブロッコリー塩炒め マカロニサラダ 味噌汁 520Kcal 白飯	肉豆腐 ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ 味噌汁 483Kcal 白飯	さんが焼き なす煮浸し 青梗菜お浸し 味噌汁 478Kcal 白飯	鶏肉の味噌煮 かぶと人参の味噌炒め キャベツ和え物 すまし汁 479Kcal 白飯	ますのバター焼き なすの煮びたし 玉葱とハムサラダ 味噌汁 489Kcal 白飯	豚肉しょうゆ焼 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 510Kcal 白飯	★ゆかりご飯★ たらの香焼 卵の塩 マカロニサラダ 味噌汁 508Kcal 白飯

	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	卵とじ キャベツの生巻煮 しその実茹布 味噌汁 423Kcal 白飯	豆腐のそぼろ煮 竹輪とピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 466Kcal 白飯	目玉焼き風オムレツ かぶの煮物 青じそ大根 味噌汁 405Kcal 白飯	厚揚げ煮 香葱炒め 黒豆 味噌汁 428Kcal 白飯	オムレツ ウィンナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 468Kcal 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 鮎ふりかけ 味噌汁 476Kcal 白飯	玉子よせ ピーマン味噌炒め スナグティサラダ 味噌汁 492Kcal 白飯
昼食	鶏肉の生巻煮 なす香風炒め おくらお浸し 味噌汁 520Kcal 白飯	醤油ラーメン フルーツ缶 味噌汁 446Kcal 白飯	ぶりの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根和え物 すまし汁 533Kcal 白飯	玉子サラダフライ ミートボールトキ もやしサラダ 味噌汁 543Kcal 白飯	★わがままご飯★ ますの粕漬 切干大根 ほうれん草和え物 味噌汁 465Kcal 白飯	鶏肉おろし煮 薩摩芋味噌炒め もやしとツナサラダ 味噌汁 521Kcal 白飯	しゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ 味噌汁 450Kcal 白飯
夕食	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 508Kcal 白飯	メンチカツ 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 507Kcal 白飯	あぶり焼きチキン 大豆と切干の炒め煮 小松菜和え 味噌汁 491Kcal 白飯	中華丼 えびしゅうまい 味噌汁 491Kcal 白飯	グリルチキンステーキ カリフラワー塩炒め キャベツサラダ 味噌汁 514Kcal 白飯	白身魚フライ 鶏子とベーコンのケチャップソテー 大根サラダ コンソメスープ 551Kcal 白飯	鶏肉の塩鶏焼き ごぼうの味噌炒め おくらお浸し 味噌汁 492Kcal 白飯

	日曜日 25日	月曜日 26日	火曜日 27日	水曜日 28日	木曜日 29日	金曜日 30日	土曜日 31日
朝食	肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 404Kcal 白飯	ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 黒豆 味噌汁 445Kcal 白飯	豆腐焼き生巻あん なすみぞれ和え 白じゃこ 味噌汁 432Kcal 白飯	ハムステーキ 薩摩芋炒め 鹿肉サラダ 味噌汁 459Kcal 白飯	厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め たらこふりかけ 味噌汁 426Kcal 白飯	厚揚げの中華煮 かぶと人参の味噌炒め 鮎ふりかけ 味噌汁 404Kcal 白飯	炒り卵 大豆と切干の炒め物 しその実茹布 味噌汁 442Kcal 白飯
昼食	若鶏から揚げ ビーフンソテー キャベツナムル 味噌汁 561Kcal 白飯	ますの照り焼き ゴボウ炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 481Kcal 白飯	★ゆかりご飯★ チキンカツ かぶと大豆の煮物 キャベツサラダ 味噌汁 563Kcal 白飯	ミートソーススパゲティ 小松菜サラダ コンソメスープ 556Kcal 白飯	焼き鳥丼 ポテトサラダ 味噌汁 599Kcal 白飯	手作りハンバーグ ピーマンしらす炒め もやしサラダ コンソメスープ 524Kcal 白飯	鶏肉の照り焼き 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 520Kcal 白飯
夕食	親子丼 フルーツ缶 味噌汁 486Kcal 白飯	ポークカレー インゲンサラダ コンソメスープ 538Kcal 白飯	あじのおろし煮 ひじき入豆腐 大根和え 味噌汁 443Kcal 白飯	鶏肉の西京焼き 卵の花 玉ねぎコンソメサラダ 味噌汁 486Kcal 白飯	ぶりの照り煮 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 味噌汁 492Kcal 白飯	牛肉コロッケ 卵と野菜塩炒め かぶお浸し 味噌汁 545Kcal 白飯	★わがままご飯★ さばのみりん漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 484Kcal 白飯

※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(煮物や汁ものも含みます)の数量です。
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。ifsm
JFS-230000008

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】

食数に於いて旭川工場：0120-20-8981

受付時間：10:00～17:00

(日曜・祝日は除きます)