

2025 5月

Freppaシニア

フレッシュな料理+パバツと出来る!



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27日	28日	29日	30日	1日	2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 ウインナー野菜炒め ビーフチーズ 味噌汁 406Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとかのボン酢炒め 鮭ひきかけ 味噌汁 473Kcal
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 イングリッシュ 味噌汁 541Kcal	白飯 照り鶏団子 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 500Kcal
夕食					たらの胡麻煮 醤油芋味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 442Kcal	鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め カロの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 480Kcal	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 463Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝食	白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め ボテトサラダ 味噌汁 464Kcal	白飯 焼き豆腐味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め しその美昆布 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 厚揚げ玉子 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 427Kcal	白飯 オムレツ 南瓜甘煮 たらこひりかけ 味噌汁 420Kcal	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参の味噌炒め 納豆立ップ 味噌汁 436Kcal
昼食	白飯 さばの胡麻煮 茄子の黒酢炒め 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 かぶと筍ののみぞ煮 イングリッシュ 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 赤魚みりん漬け 醤油芋そぼろ煮 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 ひじきと豆皿 スパゲティサラダ 味噌汁 517Kcal
夕食	白飯 のり塩ささみ揚げ 玉ねぎソラマヨ 青梗菜のサラダ 味噌汁 478Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜の含め煮 キャベツサラダ 味噌汁 480Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き キャベツ炒め煮 玉葱と玉ねぎのサラダ 味噌汁 521Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋と風炒め 大根サラダ 味噌汁 466Kcal	白飯 鶏肉草花焼き 切干大根 青梗菜和え物 味噌汁 511Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ふきビリ辛炒め 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 小松菜和え物 コンソメスープ 463Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝食	白飯 つみれあんかけ じゃが芋炒め 煮豆 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 ゆかりひりかけ 味噌汁 451Kcal	白飯 角揚の煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 410Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん じゃが芋甘煮 桜しぐれ 味噌汁 440Kcal	白飯 かに玉 唐辛味噌そぼろ スマッシュソラダ 味噌汁 453Kcal	白飯 ごぼう天煮 玉葱ソースティー 煮豆 味噌汁 403Kcal
昼食	白飯 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 玉子と鶏肉の炒め煮 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 さばの煮焼き 玉子とじ 醤油芋サラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 マカロニサラダ 味噌汁 543Kcal	白飯 さわらの醤油麹焼き ひじき大根煮 カニカマサラダ 味噌汁 486Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 517Kcal
夕食	白飯 さばの西京焼き プロッコリー塩麹炒め マカロニサラダ 味噌汁 520Kcal	白飯 肉豆腐 ピーマンと鶏肉炒め 玉葱サラダ 味噌汁 483Kcal	白飯 さんか焼き なすと煮通し 青梗菜お浸し 味噌汁 478Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の炒め物 キャベツ和え物 味噌汁 479Kcal	白飯 ますのバター焼き なすの煮びたし 玉葱とソラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 豚肉こしゅう焼 キャベツと豚のボン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 510Kcal	白飯 ★ゆかりご膳★ たらの香味焼 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁 508Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝食	白飯 卵とじ キャベツの中華煮 しその美昆布 味噌汁 423Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 竹輪とピーマン金平 ボテトサラダ 味噌汁 466Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ かぶと豆の煮物 青じそ大根 味噌汁 405Kcal	白飯 厚揚げ煮 春雨塩炒め 煮豆 味噌汁 428Kcal	白飯 オムレツ ウインナー野菜炒め 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 キャベツとかのボン酢炒め 鮭ひきかけ 味噌汁 476Kcal	白飯 玉子よせ ピーマン塩炒め スマッシュソラダ 味噌汁 492Kcal
昼食	白飯 鶏肉生姜煮 なすと青墨炒め 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 じゃが芋と風炒め 大根和え物 味噌汁 533Kcal	白飯 玉子サラダフライ ミートボールトマト煮 もやしソラダ 味噌汁 543Kcal	白飯 ★わかれご飯★ ますの煮通し 切干大根 ほうれん草和え物 味噌汁 465Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 醤油芋味噌炒め もやしソラダ 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
夕食	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 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 赤子とベーコンのグリルソテー 大根サラダ 味噌汁 551Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め おくらお浸し 味噌汁 492Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	白飯 肉団子 ひじき大根 味噌汁 404Kcal	白飯 ボイルソーセージ 玉ねぎの中華炒め 白玉豆腐 味噌汁 445Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん なすと大根の煮物 白じそ 味噌汁 432Kcal	白飯 ハムステーキ 醤油芋炒め 昆布サラダ 味噌汁 459Kcal	白飯 厚揚げ玉子 もやしと玉ねぎの中華炒め たらこひりかけ 味噌汁 426Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め たらこひりかけ 味噌汁 404Kcal	白飯 炒り卵 大豆と切干の炒め物 しその美昆布 味噌汁 442Kcal
昼食	白飯 若鶏から揚げ ピーフォンソテー キャベツナムル 味噌汁 561Kcal	白飯 ますの照り焼き チキンカツ かぶと大豆の煮物 キャベツサラダ 味噌汁 481Kcal	白飯 ミートソーススパゲ ティー 小松菜サラダ コンソメスープ 556Kcal	白飯 焼鳥丼 ポテトサラダ 味噌汁 599Kcal	白飯 手作りハンバーグ ピーマンレアズチーズ もやしソラダ 味噌汁 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 炒めご飯★ さばのみりん漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 484Kcal
夕食	白飯 親子丼 フルーツ缶 味噌汁 486Kcal	白飯 パークカレー インゲンサラダ コンソメスープ 538Kcal	白飯 あじのおろし煮 ひじきと豆の煮物 大根和え 味噌汁 443Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵の花 玉ねぎコンソラダ 味噌汁 486Kcal	白飯 ぶりの照り煮 ごぼうとひじきの炒め煮 大根サラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 牛肉コロッケ 卵と野菜炒め オクラお浸し 味噌汁 545Kcal	白飯 炒めご飯★ さばのみりん漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 484Kcal

*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「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。

JFSM
JFSM

JFSM-02000688

からだ想い・かくぞく想いの食事で、毎日を健康に。

【連絡先】
食数に関するお問い合わせ:旭川工場:0120-20-8981

受付時間:10:00~17:00

(日曜・祝日は除きます)