

2025

6月

Freppaシニア

フレッシュな料理+ババツと出来る！



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 456Kcal	白飯 スクランブルエッグ カリフラワー塩麹炒め ゆかりのりかけ 味噌汁 442Kcal	白飯 焼き豆腐味噌あん もやしと玉ねぎの中華炒め しその美肌布 味噌汁 441Kcal	白飯 たらの粕漬 じゃが芋甘煮 豚豆 味噌汁 413Kcal	白飯 オムレツ 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 451Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼろ 納豆カップ 味噌汁 442Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 447Kcal
昼食	白飯 さわるの生巻煮 金平ごぼろ もやしと水菜のサラダ 味噌汁 476Kcal	白飯 ハムカツ ピーマン竹輪炒め カニカマサラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 豚肉ピリ辛味噌焼き ふきの煮付け 大根和え 味噌汁 516Kcal	白飯 蒸し鶏ネギソース キャベツ炒め煮 青梗菜和え 味噌汁 464Kcal	★わかれご飯★ 白飯 ぶりの胡麻煮 小松菜和風ソテー 大根サラダ 味噌汁 524Kcal	白飯 鶏肉のこしょう焼き ピーマンおなか炒め 南瓜サラダ 味噌汁 512Kcal	白飯 たらの香味ソース 玉ねぎおなか炒め ほうれん草和え物 味噌汁 479Kcal
夕食	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛炒め カニしゅうまい カリフラワーサラダ 味噌汁 519Kcal	白飯 ごぼう天煮 なす煮びたし ほうれん草サラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 さばのトマト煮 かぶと人参炒め キャベツサラダ コンソメスープ 514Kcal	白飯 白身魚フライ もよしの塩炒め 龍摩芋とレモンサラダ 味噌汁 560Kcal	白飯 ジャンボしゅうまい 野菜の中華炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 457Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 455Kcal	白飯 和風ハンバーグ キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 502Kcal

	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 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 味噌汁 413Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶのそぼろ煮 青じそ大根 味噌汁 411Kcal	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 ビビチーズ 味噌汁 407Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとかいのポン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 472Kcal	白飯 ポイルソーセージ 春雨煮込み煮 ポテトサラダ 味噌汁 464Kcal	白飯 角煮の煮物 ザーサイ炒め物 煮豆 味噌汁 425Kcal
昼食	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	肉うどん ブロッコリーサラダ 味噌汁 534Kcal	白飯 豚かば焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 480Kcal	白飯 ホタテカツ 龍摩芋炒め 大根サラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 鶏肉塩麹焼き 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 508Kcal	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 485Kcal	白飯 ネギ塩麹丼 玉子サラダ 味噌汁 526Kcal
夕食	白飯 鯛のおろし煮 鶏ごぼろ炒め インゲンとえ物 味噌汁 487Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ビーフソテー 小松菜のお浸し 味噌汁 476Kcal	白飯 たらの胡麻煮 龍摩芋味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 444Kcal	白飯 ポークカレー インゲンサラダ コンソメスープ 532Kcal	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 463Kcal	白飯 のり塩さみ揚げ 玉ねぎツナ炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 476Kcal	白飯 あじの醤油鹽焼き 南瓜と鶏肉の炒め煮 キャベツサラダ 味噌汁 490Kcal

	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 厚焼き玉子 大豆の煮物 採しぐれ 味噌汁 410Kcal	白飯 肉だんご キャベツ白だし煮 マカロニサラダ 味噌汁 414Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼろ 煮豆 味噌汁 432Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 420Kcal	白飯 ごぼう天煮 かぶと人参の味噌炒め 納豆カップ 味噌汁 441Kcal	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 485Kcal
昼食	白飯 鶏肉生巻焼き かぶと揚げの味噌煮 玉ねぎとコーンサラダ 味噌汁 540Kcal	★わかれご飯★ 白飯 とんかつ ピーマン炒め ほうれん草和え物 味噌汁 545Kcal	白飯 赤魚みりん漬け ひじき大根煮 龍摩芋味噌炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 466Kcal	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶと和え物 味噌汁 533Kcal	白飯 まず西京焼き ひじき入量豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 焼き餃子 野菜のさつま揚げ フルーツ缶 味噌汁 451Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉ねぎと鶏肉の炒め煮 キャベツ和え物 味噌汁 457Kcal
夕食	白飯 手作りハンバーグ キャベツ炒め煮 海藻サラダ 味噌汁 480Kcal	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 親子丼 ポテトサラダ 味噌汁 526Kcal	白飯 ぶりの照り煮 ビーフソテー 小松菜サラダ 味噌汁 498Kcal	白飯 チキンチャップ キャベツハム炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ 474Kcal	白飯 白身魚フライ カリフラワー塩麹炒め もやしサラダ 味噌汁 524Kcal	白飯 照り鶏団子 ピーマン竹輪炒め 玉葱サラダ 味噌汁 477Kcal

	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 ポイルソーセージ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりのりかけ 味噌汁 425Kcal	白飯 五日巾着煮 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 419Kcal	白飯 豆腐焼き生巻あん じゃが芋甘煮 しその美肌布 味噌汁 417Kcal	白飯 かに玉 南瓜味噌そぼろ 金平れんこん 味噌汁 403Kcal	白飯 厚揚げ煮 五香ツナソテー 採しぐれ 味噌汁 413Kcal	白飯 キャベツの生巻煮 煮豆 味噌汁 458Kcal	白飯 鮭の塩焼き 竹輪とピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 413Kcal
昼食	白飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 539Kcal	白飯 さばの塩焼き 玉子とじ 龍摩芋サラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 豚丼 マカロニサラダ 味噌汁 559Kcal	白飯 和風鶏団子 ひじき大豆煮 カニカマサラダ 味噌汁 554Kcal	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	白飯 鶏肉の生巻煮 なす青風炒め おくらお浸し 味噌汁 506Kcal	★ミートソーススパゲティ★ 白飯 キャベツサラダ コンソメスープ 557Kcal
夕食	白飯 さんが焼き もやし中華炒め 青梗菜お浸し 味噌汁 460Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め キャベツ和え物 すまし汁 482Kcal	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 475Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとかいのポン酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 469Kcal	★ゆかりご飯★ 白飯 たらの香味焼 卵の花 玉子サラダ 味噌汁 486Kcal	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 497Kcal	白飯 ホタテカツ 南瓜バター煮 もやし和え 味噌汁 471Kcal

	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	★6月のリクエストメニュー★				
朝食	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 白身魚と豆腐のしんじょう 春雨塩炒め たらこふりかけ 味噌汁 463Kcal	フレアサービスの栄養士よりお知らせ				
昼食	白飯 ぶりの味噌煮 龍摩芋炒め 大根和え物 すまし汁 554Kcal	白飯 玉子サラダフライ ミートボールトマト煮 もやしサラダ 味噌汁 543Kcal	お客様からの「こんなメニューが食べたい！」のお声をいただいた中から特にご意見が多かった魚料理について				
夕食	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 大豆と切干の炒め煮 小松菜サラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 中華丼 えびしゅうまい 味噌汁 484Kcal	6/28(朝食)に鮭の塩焼きを提供予定です。				

※仕入れの関係でおかす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。

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)