

2025 7月

Freppaシニア

フレッシュな料理+パバッと出来る!



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
朝食			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 ごぼう天煮 キャベツとかのめのポン酢炒め 煮豆 味噌汁 454Kcal	白飯 玉子よせ ピーマン塩炒め スパゲッティサラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 398Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ炒め 煮豆 味噌汁 445Kcal
昼食			★ゆめご飯★ ますの粕漬 切干大根 ほうれん草お浸し 味噌汁 454Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 醤油芋味噌炒め もやしとソラマダ 味噌汁 519Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ 味噌汁 449Kcal	白飯 若鶏から揚げ ピーフンソーセー キヤバッソマムル 味噌汁 558Kcal	白飯 ますの照り焼き ごがく炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 481Kcal
夕食			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	白鳥魚フライ 野菜とベーコンのケチャップソース 大根サラダ 味噌汁 548Kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうと味噌炒め おくらお浸し 味噌汁 491Kcal	鶏丼 味噌汁 490Kcal	ポークカレー イングンサラダ コンソメスープ 538Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	白飯 かに玉 なすみぞれ和え 白じやこ 味噌汁 418Kcal	白飯 ハムステーキ 醤油芋炒め えのき昆布 味噌汁 463Kcal	白飯 厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め たらこぶりかけ 味噌汁 426Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め 味噌汁 403Kcal	白飯 炒り卵 大豆と切干の炒め物 しその葉昆布 味噌汁 442Kcal	白飯 つみれあんかけ 野菜の甘酢炒め 一口チーズ 味噌汁 437Kcal	白飯 赤魚の煮つけ カリフラワー塩麹炒め ゆからりかけ 味噌汁 378Kcal
昼食	★ゆめご飯★ チキンカツ かぶと大豆の煮物 キャベツサラダ 味噌汁 561Kcal	白飯 さわらの生姜煮 キャベツの炒め物 小松菜のサラダ 味噌汁 475Kcal	白飯 しぐれ丼 ポテトサラダ 味噌汁 566Kcal	白飯 チーズ入りハンバーグ ピーマンしらす炒め もやしサラダ 味噌汁 497Kcal	白飯 鶏肉の照り焼き 南瓜パスタ 玉ねぎサラダ 味噌汁 518Kcal	【冷】冷やしラーメン 焼き餃子 470Kcal	白飯 ハムカツ ピーマン竹輪炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 514Kcal
夕食	白飯 あじのおろし煮 ひじき入墨豆腐 大根和え 味噌汁 447Kcal	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 キャベツとワカメのポン酢炒め 大根サラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 ホタテカツ マカロニソース 青梗菜お浸し 味噌汁 510Kcal	白飯 ★ゆめご飯★ さばのみりん漬 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 485Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め 小松菜ごま煮 南瓜和え物 味噌汁 543Kcal	白飯 照り鶏団子 なす煮びたし ほうれん草サラダ 味噌汁 520Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	白飯 角焼けの煮物 ザーサイの炒め物 枝豆 味噌汁 416Kcal	白飯 たらの粕漬 じゅが芋甘煮 昆布 味噌汁 407Kcal	白飯 豆腐焼き生姜あん 南瓜と味噌 スパゲッティサラダ 味噌汁 407Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁 442Kcal	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 昆布 味噌汁 441Kcal	白飯 豆のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 味噌汁 408Kcal	白飯 オムレツ かぶの煮物 白じやこ 味噌汁 415Kcal
昼食	白飯 豚肉ビリ辛みそ焼き ひじき大豆煮 大根和え 味噌汁 515Kcal	白飯 五目巾着煮・鶏肉煮 もやしの炒め物 小松菜と昆布ソース 味噌汁 558Kcal	白飯 ぶりの照り煮 小松菜と昆布ソース 大根サラダ 味噌汁 528Kcal	白飯 チキンカレー プロッコリーツナサラダ 味噌汁 539Kcal	白飯 たらの香味ソース えびしゅうまい ほうれん草和え物 味噌汁 461Kcal	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	白飯 さんが焼き ポテトベーコンソーセー プロッコリーチキンサラダ 味噌汁 540Kcal
夕食	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 522Kcal	白飯 玉子サラダフライ キャベツ炒め煮 青梗菜お浸し 味噌汁 491Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め プロッコリーサラダ 味噌汁 459Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大根の煮物 もやしの煮物 味噌汁 455Kcal	白飯 手作りハンバーグ キャベツ炒め煮 スパゲッティサラダ 味噌汁 511Kcal	白飯 さばのおろし煮 切干大根 おから豚の物 味噌汁 456Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ピーフソーテー 小松菜のお通し 味噌汁 460Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝食	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪と昆布金平 煮豆 味噌汁 464Kcal	白飯 ベイクドエッグ ウィンナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 481Kcal	白飯 白鳥魚と豆腐のしんじょう キャベツとカのボ豚味噌 鰯のかけ 味噌汁 472Kcal	白飯 ポイルソーセージ 春雨炒め 玉子サラダ 味噌汁 469Kcal	白飯 つみれあんかけ もやしと玉ねぎの中華炒め しその葉昆布 味噌汁 428Kcal	白飯 厚焼き玉子 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 410Kcal	白飯 肉だんご キャベツ白だんご スパゲッティサラダ 味噌汁 402Kcal
昼食	白飯 ネギ塩鶏丼 フルーツ缶 味噌汁 492Kcal	【冷】そうめん なすみぞれ和え 水ようかん 377Kcal	白飯 鶏肉照り焼き マカロニソース もやしサラダ 味噌汁 555Kcal	白飯 さばの力ラー煮 茄子の煮物 ほうれん草和え物 味噌汁 462Kcal	白飯 豚肉のこしあわせ ピーマン炒め 玉葱サラダ 味噌汁 520Kcal	白飯 和風ハンバーグ かぶと揚げのみそ煮 インゲン和え物 味噌汁 486Kcal	白飯 若鶏から揚げ ピーマン炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 537Kcal
夕食	白飯 たらの胡麻煮 醤油芋味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 444Kcal	白飯 豚肉野菜炒め かにしゅうまい カリフラワーサラダ 味噌汁 547Kcal	肉詰めいなり 卵の花 大根和え 味噌汁 447Kcal	のり塩ささみ揚げ 玉ねぎソース炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 478Kcal	白飯 あじの醤油麹焼き 南瓜と味噌 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 521Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋と味噌 大根サラダ 味噌汁 482Kcal

	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	31日	★7月のリクエストメニュー★ フレアサービスの栄養士よりお知らせ	
朝食	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 425Kcal	白飯 オムレツ 厚揚げ煮 かぶと人参の味噌炒め 味噌汁 422Kcal	白飯 鮭塩焼き じゅが芋蒸物め 納豆と豆皮 味噌汁 457Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜と玉ねぎ 玉子ソラダ 味噌汁 484Kcal	白飯 つみれあんかけ もやしと玉ねぎの中華炒め しその葉昆布 味噌汁 428Kcal	今月は夏場限定で提供している 「冷たい麺メニュー」の中でもお声があ りました「そうめん」を提供予定です。 ※冷たい麺メニューは6月下旬~8月の お盆期間のみで構成しています。	
昼食	白飯 赤魚みりん漬け 醤油芋そぼろ煮 プロッコリーサラダ 味噌汁 491Kcal	ささみチーズフライ ます西京焼き ひじき入墨豆腐 スパゲッティサラダ 味噌汁 513Kcal	味噌汁 509Kcal	白飯 春巻き 味噌汁 447Kcal	白飯 豚かば焼き丼 じゅが芋ガーリックパター 味噌汁 504Kcal	フレアサービスでは厨房コンサルテイン グ・栄養士による定期的な電話聞き取 りを実施しています。	
夕食	白飯 中華丼 えびしゅうまい 味噌汁 500Kcal	ぶりの胡麻煮 ふじめ オクラサラダ 味噌汁 488Kcal	チキンチャップ キャベツハム炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 471Kcal	白飯 春巻き 味噌汁 606Kcal	白飯 たらの粕漬 玉ねぎと鶏肉炒め煮 キャベツ和え 味噌汁 449Kcal		

※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「g」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-02000068

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

【連絡先】 食数に間違って旭川工場: 0120-20-8981

受付時間: 10:00~17:00

(日曜・祝日は除きます)