

2025

7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
	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
朝食			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 ごぼう天煮 キャベツとわかめのポン酢炒め 黒豆 味噌汁 454Kcal	白飯 玉子よせ ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 399Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 黒豆 味噌汁 445Kcal
昼食			★わかれご飯★ ますの粕漬 切干大根 ほうれん草お浸し 味噌汁 454Kcal	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 519Kcal	しゅうまい 小松菜ごま煮 南豆サラダ 味噌汁 449Kcal	若鶏から揚げ ビーフンソー キャベツナムル 味噌汁 558Kcal	ますの照り焼き コボウ炒め 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	白身魚フライ 鶏手とベーコンのチャップリナー 大根サラダ コンソメスープ 548Kcal	鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め おくらお浸し 味噌汁 491Kcal	親子丼 フルーツ缶 味噌汁 490Kcal	ポークカレー インゲンサラダ 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 白じゃこ 味噌汁 418Kcal	白飯 ハムステーキ 薩摩芋炒め えのき豆布 味噌汁 463Kcal	白飯 厚揚げ玉子 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 かぶと人参の塩炒め 黒豆 味噌汁 403Kcal	白飯 炒り卵 大豆と切干の炒め物 しその実昆布 味噌汁 442Kcal	白飯 つみれあんかけ 野菜の甘酢炒め ーロチーズ 味噌汁 437Kcal	白飯 赤魚の煮つけ カリフラワー塩炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 378Kcal
昼食	★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 561Kcal	白飯 さわらの生煮煮 キャベツの炒め煮 小松菜のサラダ 味噌汁 475Kcal	白飯 しぐれ煮丼 ポテトサラダ 味噌汁 556Kcal	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 コンソメスープ 497Kcal	鶏肉の照り焼き 南豆バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 518Kcal	【冷】冷やしラーメン 焼き餃子 味噌汁 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 ひじき大豆煮 大根和え 味噌汁 447Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卯の花 玉ねぎコンソメ 味噌汁 486Kcal	白飯 ぶりの照り煮 キャベツとわかめのポン酢炒め 大根サラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 ホタテカツ マカロニソー 青梗菜お浸し 味噌汁 510Kcal	白飯 さばのみりん漬 小松菜の炒め物 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 味噌汁 543Kcal	白飯 照り鶏団子 なす煮びだし 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 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 桜しぐれ 味噌汁 416Kcal	白飯 たらの粕漬 じゃが芋煮 黒豆 味噌汁 407Kcal	白飯 豆腐焼き生薑あん 金平ごぼう 納豆カップ 味噌汁 442Kcal	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 黒豆 味噌汁 441Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン煮 金平れんこん 味噌汁 408Kcal	白飯 オムレツ かぶの煮物 白じゃこ 味噌汁 415Kcal
昼食	白飯 豚肉ピリ辛みそ焼き ひじき大豆煮 大根和え 味噌汁 515Kcal	白飯 五目巾着煮・鶏肉煮 もやしの塩炒め 薩摩芋とレーズンサラダ 味噌汁 558Kcal	白飯 ぶりの照り煮 小松菜と鶏ソー 大根サラダ 味噌汁 528Kcal	白飯 チキンカレー ブロックツナサラダ コンソメスープ 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 茹で鶏の煮だし 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 ブロックチキンサラダ 味噌汁 540Kcal
夕食	白飯 さばのトマト煮 かぶと人参塩炒め 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 ブロックソー 味噌汁 459Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやし和え物 味噌汁 455Kcal	白飯 手作りハンバーグ キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ コンソメスープ 511Kcal	白飯 さばのおろし煮 切干大根 おくら和え物 味噌汁 456Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ビーフンソー 小松菜お浸し 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 竹輪ピーマン金平 黒豆 味噌汁 464Kcal	白飯 バイクドエッグ ウィンナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 481Kcal	白飯 白身魚と豆腐のムンじょう キャベツとわかめのポン酢炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 472Kcal	白飯 ポイルソーセージ 梅干塩炒め 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 しその実昆布 味噌汁 428Kcal	白飯 厚揚げ玉子 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 410Kcal	白飯 肉だんご キャベツ白だし煮 スパゲティサラダ 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 味噌汁 377Kcal	白飯 鶏肉照り焼き マカロニソー もやしサラダ 味噌汁 555Kcal	白飯 さばのカレー煮 茹で鶏の中華炒め ほうれん草和え物 味噌汁 462Kcal	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 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 薩摩芋味噌炒め 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	白飯 肉詰めいなり 卯の花 大根和え 味噌汁 447Kcal	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 478Kcal	白飯 あじの醤油焼焼き 南豆きん煮 キャベツサラダ 味噌汁 483Kcal	白飯 鶏肉生煮焼き キャベツ炒め煮 玉葱とコンソメのサラダ 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 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★	
朝食	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 黒豆 味噌汁 425Kcal	白飯 オムレツ 南豆甘煮 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 422Kcal	白飯 鮭塩焼き じゃが芋塩炒め 納豆カップ 味噌汁 457Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 玉子サラダ 味噌汁 484Kcal	フレアサービスの栄養士よりお知らせ 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 赤魚のみりん漬 薩摩芋煮 ブロックソー 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 513Kcal	白飯 ます西京焼き ひじき大豆煮 スパゲティサラダ 味噌汁 509Kcal	白飯 ごぼう天煮・鶏肉煮 ビーフンソー ほうれん草お浸し 味噌汁 447Kcal	白飯 豚かば焼き丼 じゃが芋ガーリックバター 味噌汁 504Kcal	フレアサービスでは厨房コンサルティン 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	白飯 ぶりの胡麻煮 ふき炒め オクラサラダ 味噌汁 488Kcal	白飯 チキンチャップ キャベツハム炒め 青梗菜サラダ コンソメスープ 471Kcal	白飯 香巻き カリフラワー塩炒め もやしサラダ 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 448Kcal		

※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。

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】

食数に關して旭川工場：0120-20-8981

受付時間：10:00～17:00

（日曜・祝日は除きます）