



Freppa フラス

フレッシュな料理+パッパッと出来る!



	日 29日	月 30日	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
★7月になりました★ 今月は長崎県のご当地メニューの「皿うどん」をイメージしたメニューの提供を予定していますので、お楽しみに！	★麺の日★ ミートソース スパゲティ もやしの塩炒め フルーツ スープ	白飯 メンチカツ ちくわ炒め フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 焼き鳥丼 菜の花和え 漬物 味噌汁	白飯 ししゃもフライ 野菜のトマト煮 フルーツ 味噌汁	白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 ごぼう時雨煮 スパサラダ 味噌汁		
	600Kcal	540Kcal	555Kcal	540Kcal	590Kcal		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
	白飯 味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	白飯 鯖の塩焼き ふきピリ辛炒め 南瓜の胡麻和え フルーツ 味噌汁	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ スープ	★麺の日★ 味噌ラーメン 大根水菜サラダ フルーツ	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き あさりと青梗菜の洋風炒め カリフラワー和え フルーツ 味噌汁	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草梅和え 漬物 味噌汁	
	580Kcal	480Kcal	540Kcal	550Kcal	620Kcal	460Kcal	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の生姜焼き 里芋煮 もやし和え 味噌汁	★麺の日★ 山菜そば にらの卵とじ 漬物	白飯 鮭の照焼 南瓜の含め煮 マカロニサラダ 味噌汁	白飯 白身魚のムニエル ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	★丼の日★ 豚丼 青梗菜和え 漬物 味噌汁	
	640Kcal	590Kcal	560Kcal	450Kcal	450Kcal	590Kcal	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
	白飯 豚肉ガーリック炒め ほうれん草の梅和え 漬物 味噌汁	★麺の日★ 皿うどん風 青梗菜和え デザート	白飯 鶏肉のステーキ ふきの煮物 小松菜ポン酢和え 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋そぼろ煮 大根水菜サラダ 黒豆 味噌汁	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁	白飯 厚揚げと茄子の味噌炒め じゃが芋煮 漬物 味噌汁	
	530Kcal	650Kcal	560Kcal	650Kcal	500Kcal	570Kcal	
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	
	白飯 鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 菜の花和え 味噌汁	★菜飯★ さわらの醤油麹焼き 大豆の磯煮 インゲン和え 漬物 味噌汁	★麺の日★ たぬきうどん 牛肉コロッケ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁			
	560Kcal	490Kcal	590Kcal	740Kcal			

※仕入れの関係でおかずの内容が変更に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200g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。

【連絡先】

食数に関して旭川工場: 0120-20-8981

山鼻工場代表番号 : 011-511-8981

※山鼻工場は水曜・日曜定休日です。

水曜日においては旭川工場へご連絡ください。
日曜日においては営業担当までご連絡ください。