

2025

8

月



Freppa フラス

フレッシュな料理+パバッと出来る！



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|---|---|---|---|
| 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | 1日 | 2日 |
| <div>★8月になりました★ 今月暑い日が続いていますが、夏バテや熱中症など、体調は大丈夫でしょうか？暑い日は食欲も落ち気味になりますよね。 今月は香川県から、「ぶっかけうどん」を提供する予定です。暑い夏にぴったりなメニューをご用意しました。 8月19日を予定していますので、香川県のご当地グルメをお楽しみに！</div> | | | | | 白飯 豚肉の西京焼き 南瓜の煮付け 菜の花の酢味噌和え 漬物 味噌汁 | 白飯 スパニッシュ オムレツ ミートパンネ フルーツ スープ |
| | | | | | 650Kcal | 640Kcal |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| | ★カレーの日★ ボークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ スープ | 白飯 とんかつ 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁 | 白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 | 白飯 白身魚の甘酢 野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁 | 白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁 | ★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワー和え 味噌汁 |
| | 680Kcal | 670Kcal | 630Kcal | 550Kcal | 690Kcal | 630Kcal |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| | 白飯 メンチカツ 野菜ツナ炒め フルーツ 味噌汁 | ★丼の日★ 鶏そぼろ丼 サラダ 味噌汁 | 白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 金平ごぼう ポテトサラダ 味噌汁 | 白飯 根菜と鶏肉の炒め物 青梗菜の煮浸し 漬物 味噌汁 | ★カレーの日★ シーフードカレー サラダ スープ | 白飯 たらのマスタードソース コンソメバターポテト ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁 |
| | 650Kcal | 555Kcal | 700Kcal | 650Kcal | 600Kcal | 730Kcal |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| | 白飯 味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁 | ★ご当地メニュー★ ぶっかけうどん ささみ&なす天ぷら サラダ フルーツ | 白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 千切り大根炒め オクラの酢の物 フルーツ 味噌汁 | 白飯 赤魚の揚げ煮 じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草の梅和え 漬物 味噌汁 | 白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリーの塩麹炒め フルーツ 味噌汁 | 白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁 |
| | 660Kcal | 600Kcal | 650Kcal | 730Kcal | 610Kcal | 725Kcal |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| | ★麺の日★ とろろそば にらの卵とし 漬物 | 白飯 ほきの塩から揚げ ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁 | 白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁 | ★丼の日★ 豚カルビ丼 サラダ フルーツ 味噌汁 | 白飯 焼き餃子 もやし中華炒め 漬物 味噌汁 | 白飯 赤魚の香味ダレ 里芋煮 インゲン和え フルーツ 味噌汁 |
| | 570Kcal | 550Kcal | 660Kcal | 600Kcal | 610Kcal | 580Kcal |
| 31日 | 1日 | <div><div><div>【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</div><div>※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。</div></div><div><div><div>jfsm JFS-B JFS-B20000088</div><div><div><div></div><div>株式会社フレアサービス</div></div><div>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</div></div></div></div></div> | | | | |

※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。