

2025 8 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
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
朝食	白飯 かに玉 サーサイのゆめめ しもの煮付け 味噌汁 406Kcal	白飯 ごぼう天煮 南蛮味噌手揉ろ 煮しめ 味噌汁 466Kcal	白飯 五目巾着煮 玉子ツナソテー ピーマンのゆめめ 味噌汁 422Kcal	白飯 卵とし キャベツの白だし煮 煮しめ 味噌汁 421Kcal	白飯 たらこの粉漬 竹輪とピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 416Kcal	白飯 角揚げの煮物 大豆と切干の味噌め ゆかりのりかけ 味噌汁 406Kcal	白飯 豆腐焼きゆずあん じゃが芋甘煮 白じゃこ 味噌汁 421Kcal
昼食	白飯 和風鶏節子 ネギとし インゲンサラダ 味噌汁 568Kcal	白飯 さばの塩焼き のり花 鶏手揉ろ 味噌汁 512Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根味噌め ブロッコリーサラダ 味噌汁 518Kcal	白飯 鶏肉パンバンジー なす味噌め おくらお返し 味噌汁 537Kcal	白飯 チキンカレー キャベツサラダ コンソメスープ 527Kcal	白飯 ぶり味噌煮 大根和え 味噌汁 512Kcal	白飯 さばの塩焼き のり花 鶏手揉ろ 味噌汁 512Kcal
夕食	白飯 ますのバター焼き なすの煮付け 玉子とハムサラダ 味噌汁 496Kcal	白飯 豚肉野菜炒め ほうれん草和え 味噌汁 523Kcal	白飯 大ゆかりごま煮 たらこの香味焼 のり花 玉子サラダ 味噌汁 501Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ 豚肉と野菜コンソメ炒め 青梗菜の和え 味噌汁 496Kcal	白飯 ホタテカツ 野菜のトマト煮 ちしゅうまい 味噌汁 455Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 大豆と切干のゆめめ 小根サラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 481Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝食	白飯 かに玉 サーサイのゆめめ しもの煮付け 味噌汁 391Kcal	白飯 ごぼう天煮 南蛮味噌手揉ろ 煮しめ 味噌汁 466Kcal	白飯 五目巾着煮 玉子ツナソテー ピーマンのゆめめ 味噌汁 422Kcal	白飯 卵とし キャベツの白だし煮 煮しめ 味噌汁 421Kcal	白飯 たらこの粉漬 竹輪とピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 416Kcal	白飯 角揚げの煮物 大豆と切干のゆめめ ゆかりのりかけ 味噌汁 406Kcal	白飯 豆腐焼きゆずあん じゃが芋甘煮 白じゃこ 味噌汁 421Kcal
昼食	白飯 豚肉のしょう焼き キャベツとワカメの味噌め マカロニサラダ 味噌汁 562Kcal	白飯 【冷】梅おろしうど ん 鶏手揉ろ 味噌汁 468Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根味噌め ブロッコリーサラダ 味噌汁 518Kcal	白飯 鶏肉パンバンジー なす味噌め おくらお返し 味噌汁 537Kcal	白飯 チキンカレー キャベツサラダ コンソメスープ 527Kcal	白飯 ぶり味噌煮 大根和え 味噌汁 512Kcal	白飯 さばの塩焼き のり花 鶏手揉ろ 味噌汁 512Kcal
夕食	白飯 ますのバター焼き なすの煮付け 玉子とハムサラダ 味噌汁 496Kcal	白飯 豚肉野菜炒め ほうれん草和え 味噌汁 523Kcal	白飯 大ゆかりごま煮 たらこの香味焼 のり花 玉子サラダ 味噌汁 501Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ 豚肉と野菜コンソメ炒め 青梗菜の和え 味噌汁 496Kcal	白飯 ホタテカツ 野菜のトマト煮 ちしゅうまい 味噌汁 455Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 大豆と切干のゆめめ 小根サラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 481Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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 459Kcal	白飯 厚揚げ煮 キャベツとワカメの味噌め 鶏手揉ろ 味噌汁 447Kcal	白飯 ベイクドエッグ ピーマンのゆめめ スライスサラダ 味噌汁 468Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 金平りんご 味噌汁 376Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華め 鶏手揉ろ 味噌汁 445Kcal	白飯 豆腐焼き生煮あん なすみぞれ和え 鶏手揉ろ 味噌汁 429Kcal	白飯 ハムステーキ 鶏手揉ろ のり花 味噌汁 459Kcal
昼食	白飯 ますの粉漬 切干大根 ほうれん草和え 味噌汁 467Kcal	白飯 つくね餅・和でとうもろこし たこ焼き キャベツサラダ 味噌汁 494Kcal	白飯 ジャンボしゅうまい 小根煮ごま煮 南蛮サラダ 味噌汁 450Kcal	白飯 若鶏から揚げ ピーマンソテー キャベツナムル 味噌汁 558Kcal	白飯 たらこの照り焼き ゴボウめ 青梗菜サラダ 味噌汁 450Kcal	白飯 大ゆかりごま煮 チキンカツ かぶと大豆の煮物 小根サラダ 味噌汁 561Kcal	白飯 ますのバター醤油焼き 鶏手揉ろ 大根和え 味噌汁 485Kcal
夕食	白飯 鶏つくねカレー煮 ブロッコリー煮炒め キャベツサラダ 味噌汁 473Kcal	白飯 白身魚フライ 鶏手揉ろとワカメの味噌め 大根サラダ 味噌汁 549Kcal	白飯 鶏肉の塩焼き ごぼうの味噌め おくらお返し 味噌汁 491Kcal	白飯 中華丼 鶏手揉ろ 味噌汁 517Kcal	白飯 グリルチキンステーキ キャベツとツナ炒め インゲンサラダ 味噌汁 516Kcal	白飯 あじのおろし煮 ひじき入大豆煮 大根和え 味噌汁 460Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き のり花 玉ねぎコンソメサラダ 味噌汁 480Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝食	白飯 厚揚げ煮 野菜炒め たらこのりかけ 味噌汁 436Kcal	白飯 五目巾着煮 かぶと人参のゆめめ 煮しめ 味噌汁 417Kcal	白飯 玉子よせ 大豆と切干のゆめめ しもの煮付け 味噌汁 454Kcal	白飯 つみれあんかけ ピーマン煮炒め 金平りんご 味噌汁 456Kcal	白飯 スクランブルエッグ カリフラワー塩炒め ゆかりのりかけ 味噌汁 427Kcal	白飯 角揚げの煮物 サーサイのゆめめ 煮しめ 味噌汁 432Kcal	白飯 釜揚げ焼き じゃが芋甘煮 鶏手揉ろ 味噌汁 433Kcal
昼食	白飯 ネギ塩焼き ポテトサラダ 味噌汁 524Kcal	白飯 チーズ入りハンバーグ ピーマンしらゆめめ いんげんサラダ 味噌汁 502Kcal	白飯 鶏肉の鶏手揉ろ 南蛮バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 518Kcal	白飯 さわらの生煮 金平ごぼう 大根サラダ 味噌汁 498Kcal	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 ミートソースパグ ティ 小根サラダ 味噌汁 557Kcal	白飯 煮しめチキンス キャベツ炒め 青梗菜和え 味噌汁 494Kcal
夕食	白飯 ぶりの照り煮 にぼしとひじきのゆめめ 大根サラダ 味噌汁 493Kcal	白飯 ささみチーズフライ じゃが芋和風炒め オクラお返し 味噌汁 499Kcal	白飯 さばののり煮 鶏手揉ろのゆめめ かぶ和え 味噌汁 485Kcal	白飯 鶏肉にしょう焼き ピーマンおくら炒め 南蛮サラダ 味噌汁 487Kcal	白飯 焼き餃子 なす煮付け ほうれん草サラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 さばの味噌煮 かぶと人参のゆめめ 玉ねぎサラダ 味噌汁 484Kcal	白飯 白身魚フライ ちしゅうまい 鶏手揉ろとスライスサラダ 味噌汁 560Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	白飯 豆腐焼き生煮あん 南蛮味噌手揉ろ スライスサラダ 味噌汁 491Kcal	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参のゆめめ 煮しめ 味噌汁 423Kcal	白飯 玉子よせ 大豆と切干のゆめめ しもの煮付け 味噌汁 441Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン煮炒め 金平りんご 味噌汁 408Kcal	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参のゆめめ 煮しめ 味噌汁 411Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 477Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウィンナー野菜炒め 鶏手揉ろ 味噌汁 407Kcal
昼食	白飯 大ゆかりごま煮 ぶりの照り煮 小根和風炒め 大根サラダ 味噌汁 530Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 ちしゅうまい 味噌汁 455Kcal	白飯 たらこの香味ソース ちしゅうまい ほうれん草和え 味噌汁 461Kcal	白飯 手作りハンバーグ キャベツ炒め スライスサラダ 味噌汁 511Kcal	白飯 肉詰めいなり 鶏手揉ろ インゲン和え 味噌汁 514Kcal	白飯 豚かば焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 480Kcal	白飯 ホタテカツ ピーマンソテー 大根サラダ 味噌汁 492Kcal
夕食	白飯 あぶり焼きチキンステーキ インゲンサラダ 味噌汁 467Kcal	白飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 539Kcal	白飯 メンチカツ なす煮付け 鶏手揉ろ 味噌汁 551Kcal	白飯 さばのおろし煮 鶏手揉ろ ちしゅうまい 味噌汁 501Kcal	白飯 白身魚フライ ポテトバーコンソメ 小根炒め 味噌汁 544Kcal	白飯 あじの照り煮 なすの味噌め キャベツサラダ 味噌汁 476Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのとり味噌炒め かじしゅうまい カリフラワー和え 味噌汁 556Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとワカメの味噌め 鶏手揉ろ 味噌汁 472Kcal	★8月のリクエストメニュー★ 今月は、夏場人気の「冷たい麺」を提供予定です。 また、夏を感じていただけるようにお祭りメニューを提供したいと思います。 そのほかにも「鶏肉パンバンジー」など夏限定で提供している献立も構成して います。 フレッシュニアでは「定番の家庭料理」を中心に献立構成しておりますが、 ご利用者様からの「こんな料理が食べたい」というご要望にお応えできるよう、 取り組んでいます。					
昼食	白飯 鶏肉照り焼き のり花 ちしゅうまい 味噌汁 506Kcal						
夕食	白飯 たらこのバターソテー マカロニソテー 大根ナムル 味噌汁 463Kcal						

※仕入れの関係でお客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。

※メニューはごはんとおかず（味噌汁や汁ものも含みます）の献立です。  
ご契約によってはお水もサービスが提供される場合があります。株式会社 フレアサービス  
Flea Service

からだ想い、かぞく想いの食事で、毎日健康に。

【連絡先】

食事に際して旭川工場：0120-20-8981

受付時間：10:00～17:00

（日曜・祝日は除きます）