

Freppa シニア

2025 8月

	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 角擗の煮物 大豆と切切り味噌炒め ゆかりありかけ 味噌汁 409Kcal	豆腐焼きさすあん じゃがいも甘煮 白じこ 味噌汁 421Kcal
昼食						白飯 和風鶏団子 玉ねじ インゲンサラダ 味噌汁 561Kcal	さばの味焼き 卵の花 麻婆芋サラダ 味噌汁 512Kcal
夕食						赤魚の醤油焼 ちやし中華炒め 南蛮漬お渡し 味噌汁 445Kcal	鶏肉の味噌煮 かぼす人参の炒め プロモコリーナサラダ さくら汁 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 ザーサイの炒め物 南蛮うなぎそぼろ レバニラ炒め 味噌汁 391Kcal	白飯 ごぼう天煮 玉ねぎソテー 枝豆・小松菜 味噌汁 466Kcal	白飯 五目巾着煮 玉ねぎソテー 枝豆・小松菜 味噌汁 422Kcal	白飯 卵とじ キャベツのしらす 竹の子とヒーパン会平 味噌汁 味噌汁 421Kcal	白飯 たらの粒唐 竹の子とヒーパン会平 味噌汁 味噌汁 416Kcal	目玉焼き風オムレツ 白飯 白飯 白飯 417Kcal	白魚と豆のしんじょう 香椎胡蝶餅 たまねぎかけ 味噌汁 463Kcal
	白飯 豚肉のこしょう焼 キャベツとクリパ味噌味 マヨロコサダラ 味噌汁 562Kcal	【冷】梅おろしうどん 鰯寿司サラダ 味噌汁 468Kcal	白飯 ハムカツ 千切大根味噌 ブロッコリーサラダ 味噌汁 518Kcal	鰯肉パン・バンジー なぜ香風味の くらくら風味 味噌汁 537Kcal	チキンカレー なぜ香風味の くらくら風味 味噌汁 527Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 鰯唐辛子味噌 大根和え物 味噌汁 554Kcal	玉子サラダフライ 白飯 白飯 白飯 味噌汁 502Kcal
昼食	白飯 ますのりのやき なすの味噌炒め 玉ねぎとしまじ 味噌汁 496Kcal	白飯 豚肉野菜炒め 玉ねぎ ほうれん草味噌 味噌汁 523Kcal	★ゆめりこ飯★ たらの味噌 トマト煮込みハンバーグ 庭園のトマト 玉ねぎサラダ 味噌汁 501Kcal	トマト煮込みハンバーグ 庭園のトマト 玉ねぎサラダ 味噌汁 味噌汁 496Kcal	ホタテカツ ホタテカツ 味噌のトマト煮 味噌汁 味噌汁 456Kcal	あぶり焼きキンヌテキ 豚丼 えびしゅうまい 味噌汁 575Kcal	白飯 豚丼 えびしゅうまい 味噌汁

	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 ワインバー野菜炒め 味噌汁 469kcal	白飯 厚揚げ煮 キャベツとわかめのポン酢炒め 納豆キッパー 味噌汁 447kcal	白飯 パイクドエッグ ピーマン炒め スパゲッティラグー 味噌汁 468kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 枝豆とひじき 味噌汁 376kcal	白飯 ポーリングセーザー [※] 玉ねぎ中華炒め 枝豆とひじき 味噌汁 445kcal	白飯 豆腐煎餅生姜あん なすびとたらし味 玉ねぎ中華炒め 味噌汁 426kcal	白飯 ハムステーキ 厚揚げ炒め 枝豆と味噌 味噌汁 459kcal
	大根かけごはん ますの豚丼 切子うどん ほうれい草と味噌 味噌汁 467kcal	白飯 つくね寿 たこ巻き もやしとツナサラダ 味噌汁 494kcal	白飯 ジャンボフレッシュ 小糸菓子 海藻サラダ 味噌汁 494kcal	白飯 若鶏から揚げ ビーフソース キャベツパニール 味噌汁 558kcal	白飯 たらの照り焼き コブロウ味 青菜サラダ 味噌汁 450kcal	★やわらか照り焼き★ チキンカツ かぶと昆布の煮物 キャベツサラダ 味噌汁 561kcal	白飯 ますのバター醤油焼き 厚揚げ炒め 大根と味噌 味噌汁 485kcal
夕食	白飯 鶏つくねナレーベー煮 ブロッコリー蒸し物 キャベツサラダ 味噌汁 473kcal	白鳥フライ 串カツベーコンのチップスブリ 大根サラダ 味噌汁 548kcal	白飯 鶏肉の塩麹焼き にごぼうの味噌炒め おくらおろし 味噌汁 491kcal	白飯 中華丼 焼き餃子 味噌汁 517kcal	グリルキンシーステーキ キャベツとナタメド イングリッシュラグー 味噌汁 516kcal	白飯 あじの油ろし煮 ひじき入高麗菜 大根と味噌 味噌汁 460kcal	鶏肉の西京焼き 卵の茶 玉ねぎコンソラダ 味噌汁 486kcal
	コロッケスープ 548kcal						

	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	五百草煮 野菜炒め たまごひき肉 味噌汁 436kcal	白飯 かばとんの炒め物 味噌汁 417kcal	白飯 玉ねぎ炒め 大根と卵の炒め物 味噌汁 454kcal	白飯 みつれあんかけ 小松菜と米葉 味噌汁 456kcal	白飯 スクランブルエッグ カリフラワー炒め ゆかりひき肉 味噌汁 427kcal	白飯 角擗ての煮物 サツマイモ炒め物 味噌汁 432kcal
	白飯	ネギ塩鶏丼 ボテサラダ 味噌汁 521kcal	白飯 チーズ入りハンバーグ ピーマン炒め いんげんサラダ	白飯 鶏肉の照り焼き 西京バター煮 玉ねぎサラダ	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう 大根サラダ	白飯 ハムカツ ピーマン炒め カニゴマサラダ	白飯 ミートソーススパゲ ティー 小松菜サラダ
昼食	白飯	コンソメスープ 502kcal	味噌汁 518kcal	味噌汁 518kcal	味噌汁 485kcal	味噌汁 517kcal	コンソメスープ 657kcal
	白飯	ぶりの照り煮 ごぼうときのこの炒り椎 大根サラダ 味噌汁 493kcal	ささみチーズフライ じゃが芋炒め オクラ炒め	ささみのみりん漬 青唐辛子炒め物 かぶ炒め	鶏肉こしよう焼き ピーマン炒め 西京ごぼう	焼き餃子 さばの煮物 ほうれん草サラダ 味噌汁 513kcal	白飯 さばの煮味噌 かぶと椎茸炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 484kcal
夕食	白飯	ぶりの照り煮 ごぼうときのこの炒り椎 大根サラダ 味噌汁 493kcal	味噌汁 499kcal	味噌汁 485kcal	味噌汁 487kcal	味噌汁 560kcal	白巻きフライ ちじみの炒め物 鰯魚手鞠炒め 大根サラダ 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	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	豆腐情緒生姜あん 味噌汁子豚ラーメン スパゲッティサラダ 味噌汁 461Kcal	厚揚げ煮 味噌汁 味噌汁 味噌汁 429Kcal	卵とじ 大根と椎茸の炒め煮 豆皮 味噌汁 441Kcal	豆のさばごはん煮 ピーマン炒め 金针花のんこん 味噌汁 400Kcal	厚揚げ玉子 かぼちゃ炒め 青じそと根 味噌汁 411Kcal	豆麻ハンバーグ 竹輪ピーマン牛乳 マカロニサラダ 味噌汁 477Kcal	目玉焼き風オムレツ ウインナー野菜炒め ゴーチョ 味噌汁 407Kcal
昼食	☆ごめんなさい★ ぶりの照り焼き 小松菜と胡蝶蘭 大根サラダ 味噌汁 550Kcal	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	赤魚の照り焼き 大豆の煮物 わいの和え物 味噌汁 456Kcal	たらの唐揚げソース えびじゃくまうし ぼうねん草薙え物 味噌汁 461Kcal	手作りハンバーグ キャベツ炒め スパウティダラ 味噌汁 511Kcal	肉詰めいなり 醤油炒め インゲンとえ 味噌汁 514Kcal	豚丼は焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 480Kcal	ホタテカツ ピーナッツリテ 大根サラダ 味噌汁 492Kcal	
夕食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	あさり白身チキンステーキ 野菜の中華炒め ピーナツラーメン 味噌汁 457Kcal	ポークカレー ブロッコリーサラダ コソミースープ 味噌汁 553Kcal	メンチカツ なす炒めだし 海老フライ 味噌汁 551Kcal	さばのおろし煮 鶏こぼす炒め めしサラダ 味噌汁 501Kcal	白身魚フライ ボテトベーコンチーズ 小松菜の炒め 味噌汁 544Kcal	あじの照り煮 ささの豚味噌炒め かやんピーラーダ 味噌汁 479Kcal	南高とキャベツの辛じゆ炒め かじゅうラーメン カリフラワー和え 味噌汁 555Kcal

	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	白鳥巣と豆乳のしんじょう キャベツと豚肉のパン炒め 味噌汁 472kcal	★8月のリクエストメニュー★ 今月は、夏場に人気の「冷たい麺」を提供予定です。					
昼食	白鳥 鶏肉入り焼き 丼の花 もやしグラダ 味噌汁 506kcal	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「鶏肉パンバーガー」など夏限定で提供している献立も構成して います。					
夕食	たらのきのこターザーテー ^{マヨニソルテ} 大根ナムル 味噌汁 463kcal	フレッパーシニアでは「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」というご要望にもお応えできるよう、 取り組んでいます。					

※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（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示と異なる場合がございます

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。



株式会社フレアサービス

食数に関するお問い合わせ：0120-20-8981
受付時間：10:00～17:00
(日曜・祝日は除きます)