

2025

9

月



# Freppa フラス



フレッシュな料理+パパッと出来る！

	日	月	火	水	木	金	土
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
		白飯 白身フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め 漬物 味噌汁	★麺の日★ たぬきそば カニしゅうまい 漬物	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 キャベツ生姜煮 漬物 味噌汁	白飯 さばの塩焼き 里芋煮転がし 小松菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁	白飯 チンジャオロース 茄子のおろしソース 漬物 味噌汁
		630Kcal	630Kcal	500Kcal	570Kcal	460Kcal	530Kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
		★麺の日★ 天ぷらうどん もやしサラダ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き 玉葱甘酢炒め 菜の花の酢味噌和え フルーツ 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	白飯 照焼チキン 野菜炒め 青梗菜和え 漬物 味噌汁	★カレーの日★ ポークカレー サラダ フルーツ スープ
		590Kcal	740Kcal	500Kcal	570Kcal	540Kcal	600Kcal
	14日	イベント	15日	16日	17日	18日	20日
		赤飯 ぶりの幽庵焼き 玉子豆腐のあんかけ デザート すまし汁	白飯 白身魚の甘酢野菜あんかけ 南瓜煮 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	★麺の日★ ナポリタン サラダ フルーツ スープ	白飯 メンチカツ 野菜ツナ炒め フルーツ 味噌汁
		510Kcal	450Kcal	620Kcal	500Kcal	625Kcal	530Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
		白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 切干大根煮 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	白飯 鶏肉の味噌煮 金平牛蒡 玉ねぎサラダ 漬物 すまし汁	白飯 たら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	白飯 豚肉ケチャップ炒め いんげんコーンソテー マカロニサラダ 味噌汁	白飯 味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁
		620Kcal	580Kcal	510Kcal	520Kcal	560Kcal	580Kcal
	28日	29日	30日	1日	★9月になりました★  暑さも少しすつやわらぎ、涼しい風を感じる季節になりました。朝晩の気温差が大きい日が増えてきましたので、体調管理に気をつけてお過ごしください。  今月の15日は「敬老の日」です。フレアサービスでは「ぶりの幽庵焼き」や「玉子豆腐のあんかけ」などを提供予定です。ぜひお楽しみにしてください！		
		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 ほうれん草のごま和え 漬物 味噌汁				
		580Kcal	520Kcal				

※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。

 株式会社フレアサービス

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

## 【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。