

2025

9月

Freppaシニア

フレッシュな料理+パバツと出来る！



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食		白飯 ポイルソーセージ 香肉塩炒め 玉子サラダ 味噌汁 469Kcal	白飯 つみれあんかけ もやしと玉ねぎの中華炒め しその寒戻布 味噌汁 432Kcal	白飯 厚焼き玉子 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 410Kcal	白飯 肉だんご キャベツ白だし煮 スパゲティサラダ 味噌汁 402Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 425Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 409Kcal
昼食		白飯 たらの生姜煮 茹でた黒酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 423Kcal	白飯 豚肉のこしょう焼き ピーマンちくわ炒め 玉ねぎと人参サラダ 味噌汁 526Kcal	白飯 ますの照り焼き かぶと揚げのみそ煮 インゲンとえ物 味噌汁 479Kcal	白飯 若鶏の唐揚げ じゃが芋和風炒め ほうれん草お浸し 味噌汁 556Kcal	白飯 赤魚みりん漬 薩摩芋そぼろ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 491Kcal	白飯 ささみチーズフライ 揚げなす煮 かぶ和え物 味噌汁 513Kcal
夕食		白飯 のり塩ささみ揚げ 玉ねぎツナ炒め チンゲン菜のサラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 あじの醤油焼 南瓜煮め煮 キャベツサラダ 味噌汁 483Kcal	白飯 ★ゆかりご飯★ 鶏肉の生姜焼き キャベツ炒め煮 玉ねぎとコンソメサラダ 味噌汁 524Kcal	白飯 さばの味噌煮 ピーマン炒め 大根サラダ 味噌汁 463Kcal	白飯 中華丼 えびしゅうまい 味噌汁 500Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ふきとろ辛炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 493Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参の味噌炒め 煮しぐれ 味噌汁 422Kcal	白飯 鮭の塩焼き じゃが芋塩炒め 納豆 味噌汁 457Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 玉子サラダ 味噌汁 484Kcal	白飯 角揚げの煮物 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 407Kcal	白飯 豆腐焼き照り煮 じゃが芋甘煮 金平れんこん 味噌汁 410Kcal	白飯 バイクドエッグ ザーサイ炒め しその寒戻布 味噌汁 420Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜味噌煮 煮豆 味噌汁 463Kcal
昼食	★炊き込みチャーハン★ 白飯 肉団子 ひじき入豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁 519Kcal	白飯 春巻き カリフラワー塩炒め もやしサラダ 味噌汁 606Kcal	白飯 チキンカレー 大根サラダ コンソメスープ 534Kcal	白飯 和風鶏団子 もやし中華炒め インゲンサラダ 味噌汁 544Kcal	白飯 さばの塩焼き 玉子とじ ブロッコリーサラダ 味噌汁 520Kcal	味噌ラーメン かにしゅうまい 563Kcal	白飯 チキンステーキ キャベツとわかめのボン酢炒め マカロニサラダ 味噌汁 496Kcal
夕食	白飯 チキンチャップ キャベツ炒め チンゲン菜サラダ コンソメスープ 473Kcal	白飯 かにのふわふわ煮 ピーマンソテー ほうれん草お浸し 味噌汁 466Kcal	白飯 たらの粉漬 玉ねぎと鶏肉炒め煮 キャベツ和え 味噌汁 425Kcal	白飯 カフェ風ハンバーグ丼 マカロニサラダ コンソメスープ 508Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め さつま芋サラダ すまし汁 509Kcal	白飯 ますのバター焼き なすの煮ひたし 玉葱とハムサラダ 味噌汁 475Kcal	白飯 豚肉野菜炒め 里芋煮 ほうれん草お浸し 味噌汁 511Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	白飯 つみれあんかけ 玉葱ツナソテー 桜しぐれ 味噌汁 440Kcal	白飯 炒り卵 キャベツの白だし煮 煮豆 味噌汁 454Kcal	白飯 たらの粉漬 竹輪とピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 425Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ かぶの煮物 ーチーズ 味噌汁 414Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 464Kcal	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 キャベツとわかめのボン酢炒め 納豆カッパ 味噌汁 447Kcal
昼食	白飯 ハムカツ 干切大根炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 506Kcal	★赤飯★ 白飯 さんま甘煮 なす香風炒め おくらお浸し 味噌汁 469Kcal	白飯 肉豆腐 キャベツとツカメのボン酢炒め ほうれん草和え 味噌汁 461Kcal	白飯 五目中華味噌煮・ちくわ煮 薩摩芋炒め 大根和え物 すまし汁 529Kcal	白飯 メンチカツ 野菜のトマト煮 もやしサラダ 味噌汁 476Kcal	★わかめご飯★ 白飯 さばのみりん漬 切干大根 ほうれん草お浸し 味噌汁 489Kcal	白飯 照り焼き豆腐ハンバーグ もやしとツナサラダ 味噌汁 463Kcal
夕食	白飯 たらの香味焼 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁 493Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ 野菜のコンソメ炒め 青梗菜サラダ 味噌汁 496Kcal	白飯 ホタテカツ 南瓜のバター煮 もやしサラダ 味噌汁 469Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 大豆と切干の炒め煮 小松菜サラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 豚丼 春雨サラダ 味噌汁 510Kcal	白飯 鶏肉おろし煮 ブロッコリー塩炒め キャベツサラダ 味噌汁 474Kcal	白飯 白身魚フライ ナスとピーマンのケチャップソテー 大根サラダ コンソメスープ 548Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	白飯 玉子よせ ピーマン塩炒め スパゲティサラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 398Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 煮豆 味噌汁 445Kcal	白飯 豆腐焼きゆずあん なすみぞれ和え 白じゆこ 味噌汁 426Kcal	白飯 ハムステーキ 薩摩芋炒め 昆布すい風味 味噌汁 464Kcal	白飯 厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め たらこふりかけ 味噌汁 408Kcal	白飯 厚揚げの中華煮 かぶと人参の塩炒め いわしの梅煮 味噌汁 419Kcal
昼食	白飯 ジャンボしょうまい 小松菜ごま煮 南瓜サラダ 味噌汁 442Kcal	白飯 ミートソーススパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ 557Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉子とじ 青梗菜サラダ 味噌汁 488Kcal	★ゆかりご飯★ 白飯 チキンカツ ピーマンソテー キャベツサラダ 味噌汁 590Kcal	白飯 ますのバター醤油焼 キャベツ白だし煮 大根和え 味噌汁 468Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 ポテトサラダ 味噌汁 531Kcal	白飯 ごぼう天・かにのふわふわ煮 揚げなす味噌炒め もやしサラダ 味噌汁 456Kcal
夕食	白飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの味噌炒め おくらお浸し 味噌汁 499Kcal	白飯 さばの粉漬 かぶの煮物 玉子サラダ 味噌汁 516Kcal	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 ひじき入豆腐 大根和え 味噌汁 450Kcal	白飯 鶏肉の花菜焼き 卵の西 玉ねぎサラダ 味噌汁 496Kcal	白飯 ぶりの照り煮 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 味噌汁 493Kcal	白飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 548Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
朝食	白飯 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しその寒戻布 味噌汁 412Kcal	白飯 五目市巻煮 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 442Kcal	白飯 卵とじ カリフラワー塩炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 401Kcal				
昼食	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 521Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしと水菜のサラダ 味噌汁 476Kcal	白飯 焼き餃子 なす煮ひたし ほうれん草サラダ 味噌汁 513Kcal				
夕食	★わかめご飯★ 白飯 白身魚フライ 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 540Kcal	白飯 鶏肉こしょう焼き おかか炒め 南瓜サラダ 味噌汁 491Kcal	白飯 手作りハンバーグ ピーマンちくわ炒め カニカマサラダ 味噌汁 479Kcal				

※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（煮物や汁ものも含みます）の数量です。
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。

からだ想い・かそく想いの食事で、毎日健康に。

株式会社フレアサービス

【連絡先】

食数に關して旭川工場：0120-20-8981

受付時間：10:00～17:00

（日曜・祝日は除きます）