

2025

9月

## Freppaシニア

フレッシュな料理+パッパと出来る!



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日 白飯 ボイルソーセージ 春雨炒め 王子サラダ 味噌汁 469Kcal	2日 白飯 つみれあんかけ もやしとねぎの中華炒め しその実昆布 味噌汁 432Kcal	3日 白飯 厚焼き玉子 大豆の煮物 桜しぐれ 味噌汁 410Kcal	4日 白飯 肉だんご キャベツのだし煮 スパゲティサラダ 味噌汁 402Kcal	5日 白飯 厚揚げの中華煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 425Kcal	6日 白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 409Kcal
朝食						
昼食						
夕食						

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	7日 白飯 厚揚げ煮 かぶと人参の味噌炒め 煮豆 味噌汁 422Kcal	8日 白飯 鮭の塩焼き じゃが芋炒め 納豆 味噌汁 457Kcal	9日 白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 玉子と人参サラダ 味噌汁 484Kcal	10日 白飯 角擗の煮物 大豆と干しの味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 407Kcal	11日 白飯 豆腐焼き照り煮 じゃがいも甘煮 金平ごぼう 味噌汁 410Kcal	12日 白飯 ペイクドエッグ ザーサイ炒め しその実昆布 味噌汁 420Kcal
朝食						
昼食						
夕食						

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	14日 白飯 つみれあんかけ 玉葱ナツナジー 桜えり 味噌汁 440Kcal	15日 白飯 炒り卵 たらの粕漬 竹輪とピーマン金平 ボテトサラダ 味噌汁 454Kcal	16日 白飯 目玉焼き風オムレツ かぶの煮物 一口チーズ 味噌汁 425Kcal	17日 白飯 白身魚と豆のしんじょう かぶの煮物 一口チーズ 味噌汁 414Kcal	18日 白飯 オムレツ ウインナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 459Kcal	19日 白飯 厚揚げ煮 キャベツの甘煮 マカロニサラダ 味噌汁 447Kcal
朝食						
昼食						
夕食						

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	21日 白飯 玉子よせ ピーマン炒め スパゲティサラダ 味噌汁 492Kcal	22日 白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 398Kcal	23日 白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎの中華炒め 煮豆 味噌汁 445Kcal	24日 白飯 豆腐焼きやすあん なすみぞれ和え 白じやこ 味噌汁 426Kcal	25日 白飯 ハムステーキ 醤油芋炒め 昆布の風味 味噌汁 464Kcal	26日 白飯 厚焼き玉子 ちやんじ玉ねぎ中華炒め たらこふりかけ 味噌汁 408Kcal
朝食						
昼食						
夕食						

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	28日 白飯 オムレツ 大豆と干しの炒め物 しその実昆布 味噌汁 412Kcal	29日 白飯 五目巾着煮 小松菜ごま煮 煮豆 味噌汁 442Kcal	30日 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	1日 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	2日 白飯 焼き餃子 なす煮びたし ほぐれん草サラダ 味噌汁 513Kcal	3日 白飯 からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。
朝食						
昼食						
夕食						

\*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「15歳とおおき」(満60歳未満)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。



ifsm

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)