

2025

10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
	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
朝食	10月のリクエストメニュー 今月より人気メニュー「カレーライス」の提供回数を月2回から3回へ増やします。			白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 煮豆 味噌汁 431Kcal	白飯 鮭の塩焼き じゃが芋煮 納豆カップ 味噌汁 439Kcal	白飯 豆腐焼き生巻あん 南瓜味噌そぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 441Kcal	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼろ 桜しぐれ 味噌汁 423Kcal
昼食	また、肌寒い季節になると「シチュー」や「煮込み料理」が食べたい！というお声をいただきます。 今月は31日のハロウィンに「パンプキンシチュー」を提供します。			白飯 かにのふわふわ煮・鶏肉煮 ピーマンソテー チンゲン菜お浸し 味噌汁 464Kcal	白飯 豚かば焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 481Kcal	★わかめご飯★ 白飯 ぶりの照り煮 小松菜和風ソテー 大根サラダ 味噌汁 529Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやし和え物 味噌汁 453Kcal
夕食	また、「選べるパン献立」もご案内しておりますのでぜひ、ご検討ください。			白飯 さばの味噌煮 かぶと人参塩炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 504Kcal	白飯 ハムカツ もやしの塩炒め 薩摩芋とレーズンサラダ 味噌汁 533Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 野菜の中華炒め インゲンサラダ 味噌汁 459Kcal	白飯 メンチカツ なす煮だし ほうれん草和え 味噌汁 538Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	白飯 卵とじ 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 441Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 味噌汁 409Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 えのき巻 味噌汁 415Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 467Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜の甘煮 煮豆 味噌汁 439Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかめのポン酢炒め 鮭ぶりかけ 味噌汁 473Kcal	白飯 ポイルソーセージ 春雨塩炒め 玉子サラダ 味噌汁 463Kcal
昼食	白飯 ポークカレー かぶサラダ コンソメスープ 545Kcal	白飯 チキンステーキ キャベツ炒め ポテトサラダ 味噌汁 526Kcal	白飯 肉詰めいなり 薩摩芋炒め インゲン和え 味噌汁 517Kcal	★ミートソースパグティ★ 白飯 チンゲン菜のソテー もやしサラダ コンソメスープ 512Kcal	白飯 ホタテカツ 小松菜ごま煮 薩摩芋サラダ 味噌汁 499Kcal	白飯 鶏肉照り焼き 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 501Kcal	白飯 たらしの生巻煮 茄子の黒酢炒め ほうれん草和え物 味噌汁 457Kcal
夕食	白飯 しゅうまい 野菜の中華炒め チンゲン菜和え物 味噌汁 429Kcal	白飯 さばのおろし煮 鶏ごぼろ炒め もやしサラダ 味噌汁 481Kcal	白飯 ささみチーズフライ ポテトベークソテー 大根サラダ 味噌汁 486Kcal	白飯 あじの味噌煮 なす炒め キャベツサラダ すまし汁 465Kcal	白飯 豚肉野菜炒め かにしゅうまい カリフラワー和え 味噌汁 528Kcal	白飯 さばのトマト煮 かぶと人参の塩炒め キャベツサラダ 味噌汁 476Kcal	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

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	白飯 つみれあんかけ もやしと玉ねぎの中華炒め しそ昆布 味噌汁 440Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウィンナー野菜炒め 一口チーズ 味噌汁 407Kcal	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 401Kcal	白飯 厚揚げの和風煮 金平ごぼろ たらこぶりかけ 煮豆 味噌汁 424Kcal	白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこぶりかけ 煮豆 味噌汁 398Kcal	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参の味噌炒め 煮豆 味噌汁 421Kcal	白飯 厚焼き玉子 じゃが芋塩炒め 納豆 味噌汁 435Kcal
昼食	白飯 手作りのハンバーグ 小松菜とくわめ 玉ねぎコンソメサラダ 味噌汁 430Kcal	白飯 五目巾着煮・ちくわ煮 さつま芋炒め インゲン和え物 味噌汁 457Kcal	白飯 春巻き ピーマン炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 571Kcal	白飯 玉子よせ 里芋のそぼろ煮 小松菜和え 味噌汁 501Kcal	白飯 ハムカツ 揚げなす煮 玉ねぎ和え 味噌汁 538Kcal	白飯 ます西京焼き ひじき入煮豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁 511Kcal	白飯 焼き鳥丼 もやしと水菜サラダ 味噌汁 574Kcal
夕食	白飯 あじの醤油焼 南瓜煮 キャベツサラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 鶏肉生巻焼き キャベツ炒め 南瓜サラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根サラダ 味噌汁 478Kcal	白飯 チキンカレー もやしサラダ コンソメスープ 524Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ふきどり辛炒め あくらサラダ 味噌汁 488Kcal	白飯 チキンチャップ キャベツハム炒め チンゲン菜サラダ コンソメスープ 471Kcal	白飯 さんが焼き ビーフンソテー ほうれん草お浸し 味噌汁 450Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 玉子サラダ 味噌汁 485Kcal	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 406Kcal	白飯 豆腐焼き照り煮 じゃが芋煮 白じゃこ 味噌汁 426Kcal	白飯 ペイクドエッグ ザーサイ炒め しそ昆布 味噌汁 429Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜味噌そぼろ 煮豆 味噌汁 466Kcal	白飯 つみれあんかけ 玉葱ツナソテー 桜しぐれ 味噌汁 447Kcal	白飯 炒り卵 キャベツの白だし煮 煮豆 味噌汁 450Kcal
昼食	白飯 たらこの和煮 玉ねぎと鶏肉炒め キャベツ和え 味噌汁 421Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ 卵の花 インゲンサラダ 味噌汁 555Kcal	白飯 さばの塩焼き 卵の花 ほうれん草サラダ 味噌汁 450Kcal	白飯 中華丼 おかつ炒め マカロニサラダ 味噌汁 473Kcal	白飯 あじの照煮 おかつ炒め マカロニサラダ 味噌汁 480Kcal	★肉うどん★ 白飯 フルーツ缶 味噌汁 520Kcal	白飯 鶏肉の生巻煮 なすの香風炒め 大根サラダ 味噌汁 499Kcal
夕食	白飯 豚肉炒め かにしゅうまい 大根サラダ 味噌汁 540Kcal	白飯 赤魚の醤油焼 もやし中華炒め チンゲン菜お浸し 味噌汁 449Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 かぶと人参の塩炒め 薩摩芋サラダ すまし汁 539Kcal	白飯 ますのバター焼き なすの煮だし 玉葱とハムサラダ 味噌汁 466Kcal	白飯 鶏肉とキャベツのぶり辛味噌炒め ふきの煮つけ 小松菜和え物 味噌汁 474Kcal	白飯 たらこの香焼 金平ごぼろ カリフラワーサラダ 味噌汁 486Kcal	白飯 トマト煮込みハンバーグ 野菜のコンソメ炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 496Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
朝食	白飯 たらこの醤油焼 ピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 423Kcal	白飯 ポイルソーセージ かぶの煮物 煮物 味噌汁 411Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう 春雨塩炒め 金平れんこん 味噌汁 459Kcal	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 キャベツとわかめポン酢炒め 昆布ゆず風味 味噌汁 408Kcal	白飯 厚揚げの和風煮 じゃが芋塩炒め 煮豆 味噌汁 454Kcal	
昼食	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め ほうれん草和え 味噌汁 454Kcal	白飯 五目巾着煮・鶏肉煮 もやし中華炒め 小松菜のサラダ 味噌汁 501Kcal	白飯 和風ハンバーグ 野菜のトマト煮 チンゲン菜サラダ 味噌汁 442Kcal	★わかめご飯★ 白飯 さばのみりん漬け 切干大根 インゲン和え物 味噌汁 479Kcal	白飯 鶏肉のおろし煮 さつま芋みそ炒め もやしサラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜のごま煮 かぶの和え物 味噌汁 420Kcal	
夕食	白飯 メンチカツ 南瓜バター煮 もやしサラダ 味噌汁 548Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 ネギ塩鶏丼 大根和え物 すまし汁 559Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 えびしゅうまい 味噌汁 555Kcal	白飯 ポークカレー キャベツサラダ コンソメスープ 528Kcal	白飯 白身魚フライ 茄子とベーコンのキャベツソテー 大根サラダ 味噌汁 550Kcal	★ケチャップライス★ 白飯 パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ 味噌汁 507Kcal	

※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。

株式会社フレアサービス

からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。

【連絡先】

食数に關しては旭川工場：0120-20-8981

受付時間：10:00～17:00

（日曜・祝日は除きます）