

2025

12

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
30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	白飯 照焼チキン 野菜炒め 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁 610Kcal	★カレーの日★ ポークカレー サラダ フルーツ スープ 730Kcal	白飯 たらときのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁 600Kcal	白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 660Kcal	白飯 白身魚の甘酢 野菜あんかけ 南瓜煮 大根サラダ 漬物 味噌汁 600Kcal	白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁 670Kcal
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 630Kcal	白飯 メンチカツ 野菜炒め フルーツ 味噌汁 600Kcal	★丼の日★ 豚肉焼き肉風丼 サラダ フルーツ 味噌汁 620Kcal	白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 ピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 680Kcal	白飯 根菜と鶏肉の炒め物 青梗菜の煮浸し 漬物 味噌汁 650Kcal	白飯 鶏肉の味噌煮 金平牛蒡 玉ねぎサラダ 漬物 すまし汁 630Kcal
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	白飯 豚肉ケチャップ炒め いんげんコンソテー マカロニサラダ 味噌汁 690Kcal	白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁 660Kcal	★麺の日★ 醤油ラーメン 玉ねぎサラダ フルーツ 650Kcal	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 650Kcal	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 620Kcal	白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリー塩麹炒め フルーツ 味噌汁 600Kcal
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁 670Kcal	★麺の日★ 白湯うどん もやしサラダ 漬物 630Kcal	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁 685Kcal	★ピラフ★ タンドリーチキン ミートパンネ クラムチャウダー デザート 800Kcal	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 大根サラダ 味噌汁 600Kcal	白飯 焼き餃子 もやし中華炒め 漬物 味噌汁 630Kcal
28日	29日	30日	31日	★12月になりました★ 今年も残すところあと1ヶ月となりました。 25日は「クリスマス」ということでタンドリーチキンや デザートの提供を予定してま すので、お楽しみにしてください。 今年も一年ありがとうございました。 来年も皆さまが健康に過ごしていただけるような食事を提供していきたいと思いますので、 よろしくお願いいたします。 よいお年をお迎えください。		
	白飯 豚肉ガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁 640Kcal	白飯 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 漬物 味噌汁 680Kcal	★麺の日★ 天ぷらそば にらの卵とじ フルーツ 600Kcal			

※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。

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。