

2025

12

月



# Freppa プラス

フレッシュな料理+パパッと出来る!



	日 30日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 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	★カレーの日★ ポークカレー サラダ フルーツ スープ	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	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	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	白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁	
	610Kcal	730Kcal	600Kcal	660Kcal	600Kcal	670Kcal	
	★わかめごはん★ さばのみぞ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワーサラダ 味噌汁	白飯 メンチカツ 野菜炒め フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 豚肉焼き肉風丼 サラダ フルーツ 味噌汁	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	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	
	630Kcal	600Kcal	620Kcal	680Kcal	650Kcal	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 いんげんコーンソテー マカロニサラダ 味噌汁	白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン 玉ねぎサラダ フルーツ	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	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	
	690Kcal	660Kcal	650Kcal	650Kcal	620Kcal	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	★麺の日★ 白湯うどん もやしサラダ 漬物	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	★ピラフ★ タンドリーチキン ミートペンネ クラムチャウダー デザート	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 大根サラダ 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしの中華炒め 漬物 味噌汁	
	670Kcal	630Kcal	685Kcal	800Kcal	600Kcal	630Kcal	
	28日	29日	30日	31日	★12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、お楽しみにしていてください。 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、よろしくお願ひいたします。 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	白飯 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 漬物 味噌汁	★麺の日★ 天ぷらそば にらの卵とじ フルーツ				
	640Kcal	680Kcal	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(漬物や汁のものも含みます)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。

## 【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。