

2025

12月

Freppaシニア

フレッシュな料理+パバッと出来る!



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食		ペイクドエッグ ザーサイ炒め しそ昆布 味噌汁 446Kcal 白飯	ごぼう天煮 南瓜みそぼろ 豆皮 味噌汁 466Kcal 白飯	つみれあんかけ 玉葱ツナリテ 椎しぐれ 味噌汁 465Kcal 白飯	炒り卵 キャベツの白だし煮 豆皮 味噌汁 450Kcal 白飯	たらの醤油麹焼 ビーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 416Kcal 白飯	ポイルソーセージ かぶの煮物 漬物 味噌汁 407Kcal 白飯
		中華丼 キャベツマスター炒め 味噌汁 486Kcal 白飯	あじの照煮 おから炒め マカロニサラダ 味噌汁 476Kcal 白飯	焼き餃子 野菜の中華炒め ほうれん草和え 味噌汁 449Kcal 白飯	鶏肉の生姜煮 なすの香風炒め 大根サラダ 味噌汁 499Kcal 白飯	味噌ラーメン かにしゅうまい 味噌汁 533Kcal 白飯	鶏肉こしょう焼き もやしとねぎ中華炒め 小松菜のサラダ 味噌汁 477Kcal 白飯
夕食		ますのバター焼き なすの煮びたし 玉葱とハムサラダ 味噌汁 489Kcal 白飯	鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め きのこの煮つけ 小松菜和え物 味噌汁 471Kcal 白飯	たらの香味焼 金平ごぼう 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 豚肉と野菜コンソメ炒め チキンソテーの和え物 味噌汁 501Kcal 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	ぶりのみそ煮 薩摩芋炒め 大根和え物 味噌汁 535Kcal 白飯

	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 春雨塩炒め 金平ごぼう 味噌汁 398Kcal 白飯	白飯 ハムステーキ ウインナー・野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 493Kcal 白飯	白飯魚と豆腐のしんじょう キャベツとワカメポン酢炒め 昆布の中華風味 味噌汁 471Kcal 白飯	角揚げの和風煮 じゃが芋炒め 豆皮 味噌汁 453Kcal 白飯	白飯 肉団子 じゃじき大根煮 味噌汁 423Kcal 白飯	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 味噌汁 445Kcal 白飯	白飯 豆腐焼きゆずあん なすみぞれ和え 白じやこ 味噌汁 427Kcal 白飯
		★ゆかりご飯★ さはのみりん實け 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 518Kcal 白飯	玉子よせ 小松菜のこま煮 かぶの和え物 味噌汁 454Kcal 白飯	しぐれ煮丼 キャベツサラダ 味噌汁 505Kcal 白飯	たらの照り焼き 玉子とじ チングン葉サラダ 味噌汁 461Kcal 白飯	チキンカレー キャベツサラダ コンソメスープ 545Kcal 白飯
夕食	和風ハンバーグ 野菜のトマト煮 チングン葉サラダ 味噌汁 467Kcal 白飯	五目巾着煮・鶏肉煮 里芋の煮物 キャベツコーンサラダ 味噌汁 519Kcal 白飯	白鳥魚フライ 茄子とベーコンのキャラット 大根サラダ 味噌汁 519Kcal 白飯	鶏肉の塩こうじ焼き ごぼう味噌炒め オクラお浸し 味噌汁 499Kcal 白飯	さばの船漬 かぼの煮物 玉子サラダ 味噌汁 496Kcal 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 ひじき入り豆腐 大根和え 味噌汁 445Kcal 白飯

	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 ハムステーキ さつま芋炒め 昆布の中華風味 味噌汁 461Kcal 白飯	白飯 厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め たらの塩炒め 味噌汁 408Kcal 白飯	角揚げの中華煮 かぶとしの春の塩炒め 豆皮 味噌汁 422Kcal 白飯	オムレツ 大豆と切干の塩炒め物 しづ昆布 味噌汁 421Kcal 白飯	つみれあんかけ 小松菜のこま煮 一口チーズ 味噌汁 437Kcal 白飯	白飯 ペイクドエッグ カリフラワー追加炒め かりりんりんかけ 味噌汁 434Kcal 白飯	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 豆皮 味噌汁 430Kcal 白飯
		ますのバター油焼 キャベツ白だし煮 大根和え 味噌汁 464Kcal 白飯	焼き丼丼 さつま芋和え 味噌汁 605Kcal 白飯	ミートソーススパゲティー ポテトベーコンソテー 小松菜サラダ コンソメスープ 560Kcal 白飯	南向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 478Kcal 白飯	さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしのサラダ 味噌汁 477Kcal 白飯	かにのわわいの煮・がんも煮 ピーナツソテー チングン葉和え物 味噌汁 474Kcal 白飯
夕食	白飯 鶏肉の生姜焼き 卵の花 玉ねぎサラダ 味噌汁 488Kcal 白飯	ぶりの照り煮 ごぼうとひじの炒り煮 大根サラダ 味噌汁 492Kcal 白飯	チーズインハンバーグ ピーマン入りさつやめ インゲンサラダ 味噌汁 467Kcal 白飯	★わらびご飯★ 春巻 チングン葉炒め物 かぶの和え物 味噌汁 600Kcal 白飯	鶏肉こしょう焼き おかか炒め 南瓜サラダ 味噌汁 486Kcal 白飯	さばの味噌煮 さつま芋ほるる煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 530Kcal 白飯	ぶり炳きチキンステーキ じゅが味噌炒め プロッコリーサラダ 味噌汁 483Kcal 白飯

	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 さけの塩焼き 島の素つけ 納豆カップ 味噌汁 404Kcal 白飯	白飯 五目巾着煮 小松菜和えソース スペアゲツ・ワタラ 味噌汁 449Kcal 白飯	卵とじ さつま芋炒め 桜しぐれ 味噌汁 459Kcal 白飯	厚揚げ煮 金平ごぼう 豆皮 味噌汁 453Kcal 白飯	豆腐のそぼろ煮 ビーマン金平 味噌汁 405Kcal 白飯	厚焼き玉子 かぶの煮物 昆布ゆず風味 味噌汁 414Kcal 白飯	豆腐ハンバーグ 竹輪ビーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 490Kcal 白飯
		★わらびご飯★ 豚かば焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 482Kcal 白飯	メンチカツ めんたい クリームシチュー ブロッコリーツナ炒め 野菜ジュース 味噌汁 537Kcal 白飯	★わらびご飯★ 春巻 チングン葉炒め物 かぶの和え物 味噌汁 528Kcal 白飯	鶏肉の西京焼き キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 526Kcal 白飯	肉詰めいなり さつま芋炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 515Kcal 白飯	焼き餃子 野菜の中華炒め かぶの和え物 味噌汁 445Kcal 白飯
夕食	白飯 ハムカツ もやしの塩炒め さつま芋チーズンサラダ 味噌汁 533Kcal 白飯	パークカレー インゲンサラダ コンソメスープ 525Kcal 白飯	赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 437Kcal 白飯	手づりハンバーグ ピーマン入りくわ炒め カニカマサラダ 味噌汁 467Kcal 白飯	さばのおろし煮 鶏ごぼう炒め もやしサラダ 味噌汁 482Kcal 白飯	白身魚フライ ポテトベーコンソテー 小松菜のお浸し 味噌汁 547Kcal 白飯	あじの照煮 なすの味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 475Kcal 白飯

	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	31日			
朝食	白飯 ごぼう天煮 南瓜の甘煮 桜しぐれ 味噌汁 426Kcal 白飯	白飯魚と豆腐のしんじょう キャベツとりのポン酢炒め 鯛ひりかけ 味噌汁 474Kcal 白飯	ポイルソーセージ 春雨炒め 玉子炒め 味噌汁 472Kcal 白飯	白飯 オムレツ 玉ねぎの中華炒め しづ昆布 味噌汁 409Kcal 白飯			
		ホタテカツ ピーフンソテー さつま芋サラダ 味噌汁 514Kcal 白飯	鶏肉照り焼き 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 502Kcal 白飯	和風ハンバーグ 茄子の塩炒め かぶの和え物 味噌汁 485Kcal 白飯	赤魚の醤油麹焼き 南瓜含め煮 キャベツサラダ 味噌汁 454Kcal 白飯		
夕食	豚内野菜炒め がにしゅうまい カリフラワー和え 味噌汁 534Kcal 白飯	さば塩こうじ焼き じゅが芋みそ炒め インゲン和え 味噌汁 464Kcal 白飯	のり塩ささみ揚げ 玉ねぎソリ炒め チングン葉のサラダ 味噌汁 493Kcal 白飯	鶏肉幽庵焼き ぬきの煮付け 小松菜サラダ 味噌汁 552Kcal 白飯			
					そば汁 552Kcal		

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取り切れない場合がございますのでご注意ください。

※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15gとおかず（液体や汁ものも含みます）の数値です。
ご実測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】
食数に関するお問い合わせ: 0120-20-8981
受付時間: 10:00~17:00
(日曜・祝日は除きます)