

2025

12月

Freppaシニア

フレッシュな料理+パパッと出来る！



	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		バイクドエッグ サーサイゆめ しそ昆布 味噌汁 446Kcal 白飯	ごぼう天煮 南瓜みそそぼろ 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 煮豆 味噌汁 465Kcal 白飯	炒り卵 キャベツの白だし煮 煮豆 味噌汁 450Kcal 白飯	たらの醤油焼 ピーマン金平 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 煮物 味噌汁 407Kcal 白飯
昼食		中華丼 キャベツマスタードゆめ 味噌汁 486Kcal 白飯	あじの照煮 おかつゆめ マカロニサラダ 味噌汁 476Kcal 白飯	焼き餃子 野菜の中巻ゆめ ほうれん草和え 味噌汁 449Kcal 白飯	鶏肉の生煮煮 なすの醤油ゆめ 大根サラダ 味噌汁 499Kcal 白飯	味噌ラーメン かにしゅうまい 533Kcal 白飯	鶏肉しょう焼 ちやしと玉ねぎ中巻ゆめ 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ゆめ ひきの煮つけ 小松菜和え物 味噌汁 471Kcal 白飯	たらの香焼 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ゆめ チンゲン菜の和え物 味噌汁 501Kcal 白飯	メンチカツ 南瓜/バター煮 ちやしサラダ 味噌汁 548Kcal 白飯	ぶりのみそ煮 鶏摩芋ゆめ 大根和え物 すまし汁 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 香海塩ゆめ 金平れんこん 味噌汁 396Kcal 白飯	白飯 ハムステーキ ウィンナー野菜ゆめ マカロニサラダ 味噌汁 493Kcal 白飯	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかメボん酢ゆめ 昆布ゆず風味 味噌汁 471Kcal 白飯	白飯 角揚げの和風煮 じゃが芋煮ゆめ 煮豆 味噌汁 453Kcal 白飯	白飯 肉団子 ひじき大豆煮 煮豆 味噌汁 423Kcal 白飯	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華ゆめ 白じゅこ 味噌汁 445Kcal 白飯	白飯 豆腐焼きゆずあん なすみぞれ和え 白じゅこ 味噌汁 427Kcal 白飯
昼食	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 467Kcal 白飯	★ゆめかご飯★ さばのみりん漬け 切干大根 インゲン菜和え物 味噌汁 479Kcal 白飯	白飯 鶏肉のおろし煮 さつま芋みそゆめ ちやしサラダ 味噌汁 518Kcal 白飯	白飯 玉子よせ 小松菜のごま煮 かぶの和え物 味噌汁 464Kcal 白飯	白飯 しぐれ煮丼 キャベツサラダ 味噌汁 509Kcal 白飯	白飯 たらの照り焼き 玉子とじ チンゲン菜サラダ 味噌汁 461Kcal 白飯	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	白飯 ネギ塩鶏丼 えびしゅうまい 味噌汁 556Kcal 白飯	白飯 五目巾着煮・鶏肉煮 里芋の煮物 キャベツコンソメサラダ 味噌汁 519Kcal 白飯	白飯 白身魚フライ おろしとベーコンのアップルソテー 大根サラダ 味噌汁 545Kcal 白飯	白飯 鶏肉の塩こうじ焼き ごぼう味噌ゆめ おくらお浸し 味噌汁 499Kcal 白飯	白飯 さばの和煮 かぶの煮物 玉子サラダ 味噌汁 496Kcal 白飯	白飯 グリルチキンステーキ キャベツとツナゆめ インゲンサラダ 味噌汁 516Kcal 白飯	白飯 あじのおろし煮 ひじき入量豆腐 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 さつま芋ゆめ 昆布ゆず風味 味噌汁 461Kcal 白飯	白飯 厚揚げ煮 ちやしと玉ねぎ中華ゆめ たらこふりかけ 味噌汁 408Kcal 白飯	白飯 角揚げの中華煮 かぶと人参の塩ゆめ 煮豆 味噌汁 432Kcal 白飯	白飯 オムレツ 大豆と切干のゆめ物 しそ昆布 味噌汁 421Kcal 白飯	白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 チーズ 味噌汁 437Kcal 白飯	白飯 バイクドエッグ カリフラワー塩ゆめ ゆかりふりかけ 味噌汁 434Kcal 白飯	白飯 角揚げの煮物 サーサイのゆめ物 煮豆 味噌汁 430Kcal 白飯
昼食	白飯 ますのバター醤油焼 キャベツ白だし煮 大根和え 味噌汁 464Kcal 白飯	白飯 焼き鳥丼 さつま芋和え 味噌汁 606Kcal 白飯	白飯 ミートソース/バグティ ポテトバーコンソメ 小松菜サラダ コンソメスープ 550Kcal 白飯	白飯 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌ゆめ 南瓜/バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 518Kcal 白飯	白飯 さわらの生煮煮 金平ごぼう ちやしのサラダ 味噌汁 477Kcal 白飯	白飯 しゅうまい なす煮びたし ほうれん草サラダ 味噌汁 459Kcal 白飯	白飯 かにのふわふわ煮・がんも煮 ピーマンソテー チンゲン菜和え物 味噌汁 474Kcal 白飯
夕食	白飯 鶏肉の生煮煮 卵の花 玉ねぎサラダ 味噌汁 488Kcal 白飯	白飯 ぶりの照り煮 ごぼうとひじきのゆめ煮 大根サラダ 味噌汁 492Kcal 白飯	白飯 チーズインハンバーグ ピーマンしらすゆめ インゲンサラダ 味噌汁 467Kcal 白飯	白飯 ★ゆめかご飯★ 巻巻き チンゲン菜のゆめ物 かぶ和え物 味噌汁 600Kcal 白飯	白飯 鶏肉しょう焼 おかつゆめ 南瓜サラダ 味噌汁 486Kcal 白飯	白飯 さばの味噌煮 さつま芋そぼろ煮 白ロコリーサラダ すまし汁 530Kcal 白飯	白飯 あぶり焼きチキンステーキ じゃが芋煮ゆめ フロコリーサラダ 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 ひきの煮つけ 納豆カップ 味噌汁 404Kcal 白飯	白飯 五目巾着煮 小松菜と厚ソテー スバグティサラダ 味噌汁 449Kcal 白飯	白飯 卵とじ さつま芋ゆめ 桜しぐれ 煮豆 味噌汁 453Kcal 白飯	白飯 厚揚げ煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 453Kcal 白飯	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩ゆめ 金平れんこん 味噌汁 408Kcal 白飯	白飯 厚揚げ煮 かぶの煮物 昆布ゆず風味 味噌汁 414Kcal 白飯	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 490Kcal 白飯
昼食	白飯 豚かば焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 482Kcal 白飯	★ゆめかご飯★ ぶりの照煮 南瓜いとこ煮 大根サラダ 味噌汁 538Kcal 白飯	白飯 メンチカツ なす煮びたし ほうれん草和え 味噌汁 537Kcal 白飯	★厚揚げとピラフ★ クリームシュ プロコリーツナゆめ 野菜ジュース 味噌汁 528Kcal 白飯	白飯 鶏肉の西京焼き キャベツゆめ煮 スバグティサラダ 味噌汁 528Kcal 白飯	白飯 肉詰めいなり さつま芋ゆめ 玉ねぎサラダ 味噌汁 515Kcal 白飯	白飯 焼き餃子 野菜の中巻ゆめ かぶ和え物 味噌汁 445Kcal 白飯
夕食	白飯 ハムカツ ちやしの塩ゆめ さつま芋とレーズンサラダ 味噌汁 533Kcal 白飯	白飯 ポークカレー インゲンサラダ コンソメスープ 526Kcal 白飯	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 ちやしの和え物 味噌汁 437Kcal 白飯	白飯 手づくりハンバーグ ピーマンちくわゆめ かぶマサラダ 味噌汁 467Kcal 白飯	白飯 さばのおろし煮 鶏ごぼうゆめ ちやしのサラダ 味噌汁 482Kcal 白飯	白飯 白身魚フライ ポテトバーコンソメ 小松菜のお浸し 味噌汁 547Kcal 白飯	白飯 あじの照煮 なすの味噌ゆめ 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 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとわかメボん酢ゆめ 鮭ふりかけ 味噌汁 474Kcal 白飯	白飯 ポイルソーセージ 香海塩ゆめ 玉子サラダ 味噌汁 472Kcal 白飯	白飯 オムレツ 玉ねぎの中巻ゆめ しそ昆布 味噌汁 409Kcal 白飯			
昼食	白飯 ホタテカツ ピーマンソテー さつま芋サラダ 味噌汁 514Kcal 白飯	白飯 鶏肉照り焼き 卵の花 ちやしのサラダ 味噌汁 502Kcal 白飯	白飯 和風ハンバーグ 茄子の黒酢ゆめ かぶ和え 味噌汁 485Kcal 白飯	白飯 赤魚の醤油焼 南瓜煮ゆめ キャベツサラダ 味噌汁 454Kcal 白飯			
夕食	白飯 豚肉野菜ゆめ かにしゅうまい カリフラワー和え 味噌汁 534Kcal 白飯	白飯 さば塩こうじ焼き じゃが芋みそゆめ インゲン和え 味噌汁 464Kcal 白飯	白飯 のり塩ささみ揚げ ひきの煮つけ チンゲン菜のサラダ 味噌汁 493Kcal 白飯	白飯 鶏肉塩焼 ひきの煮つけ 小松菜サラダ そば汁 552Kcal 白飯			

※使用の魚はすべて「養殖魚」となりますが、小骨が取り切れてい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】
食数に關して旭川工場：0120-20-8981
受付時間：10:00~17:00
(日曜・祝日は除きます)