

2026

1

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
28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
★1月になりました★ 新年あけましておめでとうございます。 昨年大変お世話になりました。 今年も美味しいお食事を提供できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。 元旦はお正月メニューとなっています。うま煮や散らし寿司などを提供する予定です。				★散らし寿司★ 南瓜の味噌そぼろ 生酢 昆布巻 味噌汁	白飯 厚揚げと茄子の味噌炒め キャベツ生姜煮 漬物 味噌汁	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁
				560Kcal	610Kcal	600Kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	★菜飯★ さわらの醤油麹焼き ひじきの煮物 青梗菜ポン酢和え 漬物 味噌汁	★麺の日★ たぬきうどん 牛肉コロッケ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばのネギ味噌焼き 南瓜の煮付け 菜の花の酢味噌和え フルーツ 味噌汁	白飯 スパニッシュオムレツ ミートペンネ フルーツ スープ	白飯 照焼チキン 野菜炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁
	580Kcal	600Kcal	820Kcal	620Kcal	640Kcal	610Kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	白飯 たらとこのこの 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 南瓜の含め煮 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	★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	★麺の日★ カルボナーラ風 ブロッコリー炒め フルーツ スープ
	600Kcal	630Kcal	550Kcal	670Kcal	620Kcal	630Kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	★丼の日★ 豚丼 ほうれん草の和え物 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 金平ごぼう 玉ねぎサラダ 漬物 すまし汁	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ フルーツ スープ	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
	680Kcal	660Kcal	650Kcal	640Kcal	620Kcal	640Kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	★麺の日★ 味噌ラーメン キャベツサラダ 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 フルーツ 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	白飯 鶏肉ネギ塩炒め 里芋の煮物 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁
	550Kcal	650Kcal	620Kcal	600Kcal	630Kcal	670Kcal

※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。

株式会社フレアサービス

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。