

2026

1月

# Freppaシニア

フレッシュな料理+パッパと出来る!



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食					元旦 1日 白飯 うま煮 伊達巻 黒豆 味噌汁 490Kcal	2日 白飯 肉だんご キャベツ白だし煮 スパゲティサラダ 味噌汁 462Kcal	3日 白飯 角擗げの和風煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 422Kcal
昼食		あけましておめでとうございます。 今年もフレアサービスをよろしくお願ひいたします。 1日の元旦は、「うま煮」「伊達巻」などお正月を感じて頂ける ような献立にしています。 ぜひ、楽しみにしてください！			白飯 ちらし寿司 豚すき煮 生辟 味噌汁 442Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き 切り大根 インゲン和えもの 味噌汁 473Kcal	赤魚みりん漬け 醤油芋そぼろ煮 チングン葉サラダ 味噌汁 466Kcal
夕食					白飯 ます照り焼き ひじき入蠣豆腐 玉ねぎサラダ 味噌汁 469Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根サラダ すまし汁 481Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ピーフソーテー キャベツサラダ 味噌汁 512Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	4日 白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこ入りかけ 味噌汁 411Kcal	5日 白飯 厚揚げ煮 かぶと人参のみぞ炒め 味噌汁 438Kcal	6日 白飯 厚揚げ玉子 ザーサイ炒め 味噌汁 418Kcal	7日 ★菜飯★ 牡蠣焼き さつま芋みぞ炒め スパゲティサラダ 味噌汁 454Kcal	8日 白飯 ハムステーキ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりひのきかけ 味噌汁 446Kcal	9日 白飯 角擗げの煮物 じゃが芋甘煮 味噌汁 434Kcal	10日 白飯 ペイクドエッグ カリフラワー塩麹炒め しそ昆布 味噌汁 454Kcal
昼食	ささみチーズフライ 揚げなす煮 大根和え 味噌汁 510Kcal	ます西京焼き 切干大根 マカロニサラダ 味噌汁 496Kcal	チーズインハンバーグ カリフラワー塩麹炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 514Kcal	春巻き 玉ねぎと鶏肉炒め煮 キャベツ和え 味噌汁 574Kcal	チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 524Kcal	さばの塩焼き 南瓜パター煮 キャベツサラダ 味噌汁 442Kcal	中華丼 キャベツマスター炒め 味噌汁 470Kcal
夕食	ぶりの胡麻煮 大豆の煮物 おくらサラダ 味噌汁 518Kcal	チキンチャップ (洋食プレート) コンソメスープ 470Kcal	さばの船漬け ピーフソーテー <sup>†</sup> ほうれん草お浸し 味噌汁 470Kcal	玉子炒め じゃが芋炒め 大根サラダ 味噌汁 503Kcal	白飯 赤魚の醤油麹焼き 金平ごぼう チングン葉お浸し 味噌汁 442Kcal	白飯 鶏肉のみぞ煮 ひじき炒め煮 醤油芋和え すまし汁 542Kcal	白飯 ますのバター焼き なすの煮ひたし 玉葱とハムサラダ 味噌汁 472Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	11日 白飯 ごぼう天煮 南瓜味噌ぞぼろ 味噌汁 466Kcal	12日 白飯 つみれあんかけ 玉葱ツナソテー <sup>†</sup> 味噌汁 447Kcal	13日 白飯 炒り卵 キャベツの白だし煮 味噌汁 405Kcal	14日 白飯 たらの醤油麹焼 ビーマン金平 ボテトサラダ 味噌汁 429Kcal	15日 白飯 厚揚げ玉子 かぶの煮物 味噌汁 404Kcal	16日 白飯 厚揚げ煮 春雨道炒め 金平げんこん 味噌汁 396Kcal	17日 白飯 オムレツ ウインナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 468Kcal
昼食	白飯 あじの煮煮 おかか炒め マカロニサラダ 味噌汁 458Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め ほうれん草和え 味噌汁 449Kcal	ミートソーススパゲ ティー ポテトソーテー <sup>†</sup> コソメスープ 538Kcal	五目巾着煮 ナス黒酢炒め キャベツ和え 味噌汁 437Kcal	白飯 鶏肉こしょう焼き 玉ねぎ中華炒め 小松菜のサラダ 味噌汁 487Kcal	白飯 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 445Kcal	★ゆかりご膳★ さばのみりん漬け (和食プレート)
夕食	★わかめご飯★ 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め (和食プレート) 味噌汁 478Kcal	白飯 肉詰めいなり 金平ごぼう カリフラワーサラダ 味噌汁 516Kcal	和風団子 野菜のコソメスープ チングン葉の和え物 味噌汁 481Kcal	白飯 メンチカツ 南瓜パター煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 543Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 醤油芋炒め 大根和え 味噌汁 503Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 えびしゅうまい 味噌汁 555Kcal	白飯 かにわらび餅・鶏肉煮 さつま芋味噌炒め キャベツ入りサラダ 味噌汁 498Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	18日 白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとワカメボン酢炒め 昆布の味風味 味噌汁 472Kcal	19日 白飯 卵とじ じゅが芋炒め 味噌汁 464Kcal	20日 白飯 肉だんご ひじき大根煮 昆布味噌 味噌汁 423Kcal	21日 白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 味噌汁 445Kcal	22日 白飯 豆腐焼き照り煮 なすみぞれ和え そして昆布 味噌汁 429Kcal	23日 白飯 ハムステーキ 醤油芋炒め 味噌汁 488Kcal	24日 白飯 厚揚げ玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め たらこひのきかけ 味噌汁 408Kcal
昼食	白飯 鶏肉のおろし煮 さつま芋みぞ炒め もやしサラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜のごま煮 かぼの和え物 味噌汁 420Kcal	白飯 しぐれ煮丼 大根サラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉子とじ 青梗菜サラダ 味噌汁 488Kcal	白飯 チキンカツ ピーフソーテー <sup>†</sup> キャベツサラダ 味噌汁 585Kcal	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 焼き鳥丼 味噌汁 602Kcal
夕食	白飯 ポークカレー 大根サラダ コンソメスープ 528Kcal	白飯 鶏肉の塩こうじ焼き ごぼうみぞ炒め オクラお浸し 味噌汁 499Kcal	白飯 さばの船漬け かぼの和え物 玉子サラダ 味噌汁 512Kcal	グリルチキンステーキ (洋食プレート) コンソメスープ 480Kcal	白飯 あじのおろし煮 ひじき入蠣豆腐 大根和え 味噌汁 430Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き 卵の花 玉ねぎサラダ 味噌汁 496Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 ごぼうとひじきの炒り煮 大根サラダ 味噌汁 495Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	25日 白飯 がんもの煮物 かぼと人参の炒め物 味噌汁 461Kcal	26日 白飯 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しそ昆布 味噌汁 421Kcal	27日 白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 ヤクルト 味噌汁 471Kcal	28日 白飯 ごぼう天煮 カリフラワー塩麹炒め ゆかりひのきかけ 味噌汁 375Kcal	29日 白飯 角擗げの煮物 ザーサイの炒め物 味噌汁 431Kcal	30日 白飯 ポイルソーセージ じゅが芋炒め 味噌汁 441Kcal	31日 白飯 ペイクドエッグ 南瓜のみぞせぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 483Kcal
昼食	白飯 手作りハンバーグ ピーマン入り炒め物 もやしカラムササラダ コンソメスープ 508Kcal	白飯 かにのわらび餅・五目巾着煮 南瓜パター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 457Kcal	白飯 さわらの生姜煮 中華ブレート 味噌汁 474Kcal	春巻き (中華ブレート) 味噌汁 508Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き ピーフソーテー <sup>†</sup> 青梗菜サラダ 味噌汁 534Kcal	肉うどん フルーツ缶 味噌汁 466Kcal	白飯 ぶりの照り煮 小松菜と昆布 大根サラダ 味噌汁 493Kcal
夕食	白飯 赤魚の煮つけ さつま芋ぞぼろ煮 小松菜サラダ 味噌汁 442Kcal	★わかめご飯★ 白身魚フライ 青梗菜の炒め物 かぼ和え物 味噌汁 532Kcal	ありの焼きチキンステーキ(盛) おから炒め 丼物サラダ 味噌汁 400Kcal	さばの味噌煮 ひじき炒め煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 473Kcal	白飯 玉子炒め じゃが芋ガーリックパター <sup>†</sup> キャベツソースサラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 のり塩ささみ揚げ もしやの塩炒め 醤油芋とレーズンサラダ 味噌汁 507Kcal	チキンカレー キャベツサラダ コンソメスープ 523Kcal

\*お召し上がりの魚はすべて「骨取り魚」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15gとおかず(液体や汁もの含みます)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。

jfsm  
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】  
食事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)