

2026

1月

Freppaシニア

フレッシュな料理+ババツと出来る！



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					元旦 1日 白飯 うま煮 伊達巻 黒豆 味噌汁 490Kcal 白飯	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 白飯	3日 白飯 角揚げの和風煮 金平ごぼろ 煮豆 味噌汁 422Kcal 白飯
朝食	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願いいたします。 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！				ちらし寿司 豚すき煮 生卵 味噌汁 442Kcal 白飯	鶏肉生巻焼き 切干大根 インゲン菜サラダ 味噌汁 473Kcal 白飯	赤魚のみりん漬け 鶏卵そぼろ煮 チンゲン菜サラダ 味噌汁 466Kcal 白飯
昼食					ます煮り焼き ひじき入煮豆腐 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 ピーマンソテー キャベツサラダ 味噌汁 512Kcal 白飯
夕食					赤い点線枠はワンプレート盛付推奨メニューです。(別皿盛付けでも可) ※詳細につきましては、後日あらためてご案内を送付いたします。		

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	4日 白飯 オムレツ 南瓜の甘煮 たらこふりかけ 味噌汁 411Kcal 白飯	5日 白飯 厚揚げ煮 かぶと人参のみそ炒め 煮豆 味噌汁 438Kcal 白飯	6日 白飯 厚焼き玉子 ザーサイ炒め 納豆 味噌汁 418Kcal 白飯	7日 ★菜園★ 鮭塩焼き さつま芋みそ炒め スパゲティサラダ 味噌汁 454Kcal 白飯	8日 白飯 ハムステーキ 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 446Kcal 白飯	9日 白飯 角揚げの煮物 じゃが芋甘煮 煮豆 味噌汁 434Kcal 白飯	10日 白飯 バイクドエッグ カリフラワー塩炒め しそ豚肉 味噌汁 454Kcal 白飯
朝食	ささみチーズフライ 揚げなす煮 大根和え物 味噌汁 516Kcal 白飯	ます西京焼き 切干大根 マカロニサラダ 味噌汁 496Kcal 白飯	チーズインハンバーグ カリフラワー塩炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 519Kcal 白飯	春巻き 玉ねぎと鶏肉炒め キャベツ和え 味噌汁 574Kcal 白飯	チキンカレー プロコリーササラダ コンソメスープ 524Kcal 白飯	さばの塩焼き 南瓜バター煮 キャベツサラダ 味噌汁 442Kcal 白飯	中華丼 キャベツマスタード炒め 味噌汁 476Kcal 白飯
昼食	ぶりの胡麻煮 大豆の煮物 おくらサラダ 味噌汁 518Kcal 白飯	チキンチャップ (洋食プレート) コンソメスープ 470Kcal 白飯	さばの粕漬け ピーマンソテー ほうれん草お浸し 味噌汁 470Kcal 白飯	玉子よせ じゃが芋炒め 大根サラダ 味噌汁 509Kcal 白飯	赤魚の醤油焼 金平ごぼろ チンゲン菜お浸し 味噌汁 442Kcal 白飯	鶏肉のみそ煮 ひじき炒め 鶏卵手とえ 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 白飯
夕食							

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11日 白飯 ごぼう天煮 南瓜味噌煮 煮豆 味噌汁 466Kcal 白飯	12日 白飯 つみれあんかけ 五香ツナソテー 枝しじめ 味噌汁 447Kcal 白飯	13日 白飯 炒り卵 キャベツの白だし煮 煮豆 味噌汁 450Kcal 白飯	14日 白飯 たらこの醤油焼 ピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 423Kcal 白飯	15日 白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 金平りんご 味噌汁 404Kcal 白飯	16日 白飯 厚揚げ煮 煮豆 味噌汁 396Kcal 白飯	17日 白飯 オムレツ ウィンナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 466Kcal 白飯
朝食	あじの照煮 おかか炒め マカロニサラダ 味噌汁 458Kcal 白飯	焼き餃子 野菜の中巻炒め ほうれん草お浸し 味噌汁 449Kcal 白飯	ミートソーススパゲティ ポテトソテー 大根サラダ コンソメスープ 538Kcal 白飯	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 玉ねぎ中巻炒め 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 チンゲン菜サラダ 味噌汁 445Kcal 白飯	★ゆかりご飯★ さばのみりん漬け (和食プレート) 味噌汁 462Kcal 白飯
昼食	★わかれご飯★ 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 金平ごぼろ カリフラワーサラダ 味噌汁 516Kcal 白飯	和風鶏団子 野菜のコンソメ炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 481Kcal 白飯	メンチカツ 南瓜バター煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 548Kcal 白飯	ぶりの味噌煮 鶏卵手とえ 大根和え すまし汁 535Kcal 白飯	ネギ塩鶏丼 えびしゅうまい 味噌汁 555Kcal 白飯	かにふわふわ煮・鶏肉煮 さつま味噌炒め キャベツ人参サラダ 味噌汁 498Kcal 白飯
夕食							

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	18日 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炒め 昆布ゆず風味 味噌汁 472Kcal 白飯	19日 白飯 卵とし じゃが芋炒め 煮豆 味噌汁 464Kcal 白飯	20日 白飯 肉だんご ひじき大豆煮 枝しじめ 味噌汁 423Kcal 白飯	21日 白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中巻炒め 煮豆 味噌汁 445Kcal 白飯	22日 白飯 豆腐焼き照り煮 なすみぞれ和え しそ豚肉 味噌汁 429Kcal 白飯	23日 白飯 ハムステーキ 鶏卵手とえ 煮豆 味噌汁 488Kcal 白飯	24日 白飯 厚焼き玉子 ちやしと玉ねぎ中巻炒め たらこふりかけ 味噌汁 408Kcal 白飯
朝食	鶏肉のおろし煮 さつま芋みそ炒め もやしサラダ 味噌汁 517Kcal 白飯	しゅうまい 小松菜ごま煮 かぶの和え物 味噌汁 420Kcal 白飯	しぐれ煮丼 大根サラダ 味噌汁 513Kcal 白飯	たらこの照り焼き 玉子とし 青梗菜サラダ 味噌汁 489Kcal 白飯	チキンカツ ピーマンソテー 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 ポテトサラダ 味噌汁 602Kcal 白飯
昼食	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 ごぼうみそ炒め オクラお浸し 味噌汁 499Kcal 白飯	さばの粕漬 かぶの煮物 玉ねぎサラダ 味噌汁 512Kcal 白飯	★混ぜ込みピラフ★ 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 ひじき入煮豆腐 大根和え 味噌汁 430Kcal 白飯	鶏肉の西京焼き 血の花 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め 大根サラダ すまし汁 495Kcal 白飯
夕食							

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	25日 白飯 がんもの煮物 かぶと人参の塩炒め 煮豆 味噌汁 461Kcal 白飯	26日 白飯 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しそ豚肉 味噌汁 421Kcal 白飯	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 白飯	28日 白飯 ごぼう天煮 カリフラワー塩炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 375Kcal 白飯	29日 白飯 角揚げの煮物 じゃが芋炒め 煮豆 味噌汁 431Kcal 白飯	30日 白飯 ポイルソーセージ じゃが芋甘煮 納豆カップ 味噌汁 441Kcal 白飯	31日 白飯 バイクドエッグ 南瓜のみそ煮 スパゲティサラダ 味噌汁 483Kcal 白飯
朝食	手作りハンバーグ ピーマンしらす炒め もやしとニガササラダ コンソメスープ 508Kcal 白飯	かにのむねわき・五目巾着煮 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 457Kcal 白飯	さわらの生巻煮 金平ごぼろ もやしサラダ 味噌汁 474Kcal 白飯	春巻き (中華プレート) 味噌汁 595Kcal 白飯	鶏肉の西京焼き ピーマンソテー 青梗菜和え 味噌汁 534Kcal 白飯	肉うどん フルーツ缶 味噌汁 466Kcal 白飯	ぶりの照り煮 小松菜和風ソテー 大根サラダ 味噌汁 493Kcal 白飯
昼食	赤魚の煮つけ さつま芋そぼろ煮 小松菜サラダ 味噌汁 442Kcal 白飯	★わかれご飯★ 白身魚フライ 青梗菜の炒め物 かぶの和え物 味噌汁 532Kcal 白飯	あぶり焼きチキンステーキ (鶏) おなか炒め 南瓜サラダ 味噌汁 480Kcal 白飯	さばの味噌煮 ひじき炒め 玉ねぎサラダ すまし汁 473Kcal 白飯	玉子よせ じゃが芋ガーリックバター キャベツコンソメサラダ 味噌汁 482Kcal 白飯	のり塩さき揚げ もやしの塩炒め 鶏卵手とえサラダ 味噌汁 507Kcal 白飯	チキンカレー キャベツサラダ コンソメスープ 523Kcal 白飯
夕食							

※使用の魚はすべて「養殖り魚」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。

※仕入れの関係でお客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(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。

ifsm

JFS-0000000000

株式会社フレアサービス

からだ想い・こころ想いの食事で、毎日健康に。

【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)