

2026

2

月

Freppa フラス

フレッシュな料理+パパッと出来る！



	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
		白飯 たらのバター醤油焼き ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	★丼の日★ ちらし寿司 青梗菜の和え物 漬物 節分汁	白飯 焼き餃子 もやし中華炒め 漬物 味噌汁	★丼の日★ 親子丼 いんげんちくわ和え 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋の煮物 大根人参サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁
		550Kcal	620Kcal	610Kcal	640Kcal	530Kcal	640Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
		★麺の日★ 白湯ラーメン サラダ 漬物	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	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 さばの塩焼き 大根と揚げの炒め煮 小松菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁	白飯 チンジャオロース 茄子のおろしソース 漬物 味噌汁	★菜飯★ さわらの醤油麹焼き ひじきの煮物 青梗菜ボン酢和え 漬物 味噌汁
		680Kcal	580Kcal	620Kcal	560Kcal	600Kcal	560Kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
		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	★カレーの日★ ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ スープ	白飯 たらときのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁
		820Kcal	620Kcal	650Kcal	610Kcal	730Kcal	580Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
		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★ ミートソーススパゲティ 菜の花ソテー フルーツ スープ	白飯 メンチカツ 野菜ツナ炒め フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 豚肉焼肉風丼 ポテトサラダ フルーツ 味噌汁
		600Kcal	670Kcal	600Kcal	600Kcal	590Kcal	620Kcal
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
				★2月になりました★ 2026年がスタートし、あつという間に2月ですね 北海道はまだまだ寒い日が続きますが、2月は「立春」と言われ、暦の上では春となります。 今月は3日に、「散らし寿司」と「鬼除け汁」と呼ばれる厄除けの意味を持つ大豆が入った節分にちなんだ汁を提供予定です。 体を芯から温め、風邪をひかないようにという願いが込められています。 お楽しみにしてください。			

※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
からで想い・かそく想いの食事で、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。