

2026

3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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	白飯 肉だんご ひじき大豆煮 椎じくれ 味噌汁 421Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 煮豆 味噌汁 449Kcal	白飯 豆腐焼き照り煮 なすみぞれ和え しそ唐布 味噌汁 426Kcal	白飯 ハムステーキ 薩摩芋炒め 煮豆 味噌汁 473Kcal	白飯 厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め たらこふりかけ 味噌汁 406Kcal	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 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しそ唐布 味噌汁 422Kcal
昼食	白飯 しぐれ煮 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 481Kcal	白飯 ちらし寿司 豚すき煮 すまし汁 424Kcal	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 463Kcal	白飯 焼き鳥丼 フルーツ缶 味噌汁 553Kcal	白飯 チーズ入りハンバーグ ピーマンしらす炒め もやしとニガマササラダ 味噌汁 520Kcal	白飯 かにのふわふわ煮・ちくわ煮 薩摩芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎサラダ 味噌汁 437Kcal
夕食	白飯 さばの粕漬 かぶの煮物 玉子サラダ 味噌汁 498Kcal	白飯 ★選り込みピラフ★ グリルチキンステーキ (洋食プレート) 味噌汁 461Kcal	白飯 白身魚フライ ピーマンソテー キャベツサラダ 味噌汁 561Kcal	白飯 ネギ塩鶏炒め マカロニソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁 518Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 ごぼうとひじきの炒り煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 496Kcal	白飯 赤魚の煮つけ さつま芋そぼろ煮 小松菜サラダ 味噌汁 439Kcal	白飯 とんかつ 青梗菜の炒め物 かぶ和え 味噌汁 562Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	白飯 卵とじ さつま芋炒め 煮豆 味噌汁 465Kcal	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 367Kcal	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 納豆 味噌汁 459Kcal	白飯 えびしゅうまい なすの揚げ出し煮 味噌汁 475Kcal	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 456Kcal	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 厚揚げ煮 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 443Kcal
昼食	白飯 さわらの生煮魚 金平ごぼう もやしサラダ 味噌汁 473Kcal	白飯 春巻き (中華プレート) 味噌汁 601Kcal	白飯 鶏肉の西京焼き ピーマンソテー 青梗菜和え 味噌汁 532Kcal	白飯 かきあげうどん じゃが芋甘煮 フルーツ缶 味噌汁 432Kcal	白飯 ぶりの照り煮 小松菜和風ソテー 大根サラダ 味噌汁 487Kcal	白飯 メンチカツ なす煮びたし ほうれん草和え 味噌汁 539Kcal	白飯 豚肉炒め ひじき入煮豆 チンゲン菜和え物 味噌汁 528Kcal
夕食	白飯 あぶり焼きチキンステーキ(鶏) おかわ炒め 南瓜サラダ 味噌汁 477Kcal	白飯 さばのみそ煮 ひじき炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 464Kcal	白飯 玉子よせ じゃが芋ガーリックバター キャベツサラダ 味噌汁 475Kcal	白飯 のり塩さしみ揚げ もよしの塩炒め 薩摩芋とレーズンサラダ 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 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 436Kcal	白飯 照焼ハンバーグ マカロニソテー ニガマササラダ 味噌汁 467Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 味噌汁 409Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 昆布めし風味 味噌汁 414Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とニーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 490Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜の甘煮 椎じくれ 味噌汁 427Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう煮 キャベツとわかめのポン酢炒め 昆布めし風味 味噌汁 475Kcal	白飯 ポイルソーセージ 青梗菜の炒め 玉子サラダ 味噌汁 474Kcal	白飯 オムレツ 玉ねぎの中華炒め しそ唐布 味噌汁 410Kcal
昼食	白飯 鶏肉とにら辛みそ焼 キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 516Kcal	白飯 白身魚フライ (洋食プレート) コンソメスープ 味噌汁 545Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め かぶ和え 味噌汁 445Kcal	白飯 ホタテカツ ピーマンソテー さつま芋サラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 鶏肉照り焼き 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 しゅうまい 茄子の黒酢炒め かぶ和え 味噌汁 473Kcal	白飯 ポークカレー キャベツサラダ コンソメスープ 526Kcal
夕食	白飯 さばのおろし煮 鶏ごぼう炒め もやしサラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 鶏つくね煮 さつま芋炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 535Kcal	白飯 あじの照煮 なすの味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 467Kcal	白飯 豚かば焼肉 フルーツ缶 味噌汁 486Kcal	白飯 たらこごじ焼 じゃが芋みそ炒め インゲン和え 味噌汁 439Kcal	白飯 ハムカツ 玉ねぎツナ炒め チンゲン菜のサラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 かにのふわふわ煮 薩摩芋そぼろ煮 チンゲン菜サラダ 味噌汁 480Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	白飯 がんもの煮物 ピーマンしらす炒め 一口チーズ 味噌汁 438Kcal	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 423Kcal	白飯 角揚げの和風煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 437Kcal	白飯 炒り卵 ウィンナー野菜炒め たらこふりかけ 味噌汁 454Kcal	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参のみそ炒め 煮豆 味噌汁 443Kcal	白飯 厚焼き玉子 ザーサイ炒め 納豆 味噌汁 458Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜のごま煮 スパゲティサラダ 味噌汁 453Kcal
昼食	白飯 中華丼 キャベツマスタード炒め 味噌汁 477Kcal	白飯 五目巾着煮・鶏肉煮 切干大根 インゲン和えもの 味噌汁 485Kcal	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 味噌汁 529Kcal	白飯 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 ますの西京焼き ひじき炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 503Kcal	白飯 白身魚フライ ミートパネン ほうれん草お浸し 味噌汁 555Kcal	白飯 たら粕漬 玉ねぎと鶏肉炒め煮 キャベツ和え 味噌汁 418Kcal
夕食	白飯 あぶり焼きチキンステーキ ピーマンソテー キャベツと白菜サラダ 味噌汁 526Kcal	白飯 赤魚の粕漬 じゃが芋和風炒め 大根サラダ 味噌汁 462Kcal	白飯 玉子よせ キャベツ炒め煮 玉ねぎコンソメサラダ 味噌汁 508Kcal	白飯 ぶりの照り煮 ごぼうとひじきの炒り煮 おくらサラダ 味噌汁 478Kcal	白飯 チキンチャップ じゃが芋ガーリックバター チンゲン菜サラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 手作りハンバーグ ピーマンとちくわ炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 477Kcal	白飯 ★炊き込みチャーハン★ 肉だんご ひじき入煮豆 青梗菜サラダ 味噌汁 481Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	29日	30日	31日				
朝食	白飯 豆腐焼き照り煮 大豆と切干の味噌炒め ゆかりふりかけ 味噌汁 480Kcal	白飯 角揚げの煮物 じゃが芋甘煮 煮豆 味噌汁 460Kcal	白飯 バイクドエッグ カリフラワー塩炒め しそ唐布 味噌汁 453Kcal				
昼食	白飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 味噌汁 524Kcal	白飯 さばの塩焼き 南瓜バター煮 キャベツ和え 味噌汁 469Kcal	白飯 ★ゆかりご飯★ 肉詰めいなり 大豆の煮物 さつま芋和え 味噌汁 530Kcal				
夕食	白飯 赤魚の醤油焼 金平ごぼう チンゲン菜お浸し 味噌汁 441Kcal	白飯 豚丼 もやしサラダ 味噌汁 517Kcal	白飯 のり塩さしみ揚げ なすの煮びたし 玉ねぎハムサラダ 味噌汁 477Kcal				

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)

※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(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

からだいたい・かぞく想いの食事で、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)