

2026

3月

Freppaシニア

フレッシュな料理+パッと出来る!



	日曜日	月曜日	火曜日	ひな祭り	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	1日 白飯 肉だんご ひじき大豆煮 椎茸炒め 味噌汁 421Kcal	2日 白飯 ボイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 煮豆 味噌汁 449Kcal	3日 白飯 豆腐焼き照り煮 なすみぞれ和え しそ昆布 味噌汁 426Kcal	4日 白飯 ハムステーキ 醤油炒め 煮豆 味噌汁 473Kcal	5日 白飯 厚焼き玉子 醤油炒め 煮豆 味噌汁 406Kcal	6日 白飯 がんもの煮物 かぼと人参の塩炒め 煮豆 味噌汁 461Kcal	7日 白飯 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しそ昆布 味噌汁 422Kcal	
	8日 白飯 しぐれ煮丼 大根サラダ 味噌汁 513Kcal	9日 白飯 たらの照り焼き 玉子とし 青梗菜サラダ 味噌汁 491Kcal	10日 ちらし寿司 厚さき煮 すまし汁 白飯	11日 まつのバター醤油焼 キャベツ白だし煮 大根和え 味噌汁 424Kcal	12日 白飯 焼き鳥丼 フルーツ缶 味噌汁 白飯	13日 白飯 チーズ入りハンバーグ ビーマンシラス炒め もやしカラマツサラダ 味噌汁 553Kcal	14日 白飯 厚揚げ煮 大根と塩びの炒め煮 小松菜 味噌汁 443Kcal	
	15日 白飯 さばの漬丼 かぶの煮物 玉子サラダ 味噌汁 498Kcal	16日 グリルチキンステーキ (洋食プレート) コンソメスープ 461Kcal	17日 白身魚フライ ピーフンソーテー キャベツサラダ 味噌汁 561Kcal	18日 ネギ塩鶏炒め マカロニソーテー ブロッコリーサラダ 味噌汁 518Kcal	19日 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	20日 赤魚の煮つけ さつま芋とごぼう煮 小松菜サラダ 味噌汁 439Kcal	21日 どんかつ 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 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	
朝食	8日 白飯 卵とじ さつま芋炒め 煮豆 味噌汁 465Kcal	9日 白飯 ごぼう天煮 カリフラワー塩炒め ゆかりひりかけ 味噌汁 367Kcal	10日 白飯 角擣けの煮物 ザーサーの炒め物 煮豆 味噌汁 459Kcal	11日 白飯 えびしゅうまい なすの焼け出汁煮 煮豆 味噌汁 475Kcal	12日 白飯 ペイクドエッグ 南瓜のみそごぼう スパゲティサラダ 味噌汁 456Kcal	13日 白飯 つみれあんかけ 小松菜と煮豆 ヤングトマト 味噌汁 471Kcal	14日 白飯 厚揚げ煮 大根と塩びの炒め煮 小松菜 味噌汁 443Kcal	
	15日 白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしサラダ 味噌汁 475Kcal	16日 春巻き (中華プレート)	17日 白飯 鶏肉の西京焼き ピーフンソーテー 青梗菜和え 味噌汁 601Kcal	18日 白飯 かきあげうどん じゃが芋甘煮 フルーツ缶 味噌汁 532Kcal	19日 白飯 ぶりの照り煮 小松菜とレースン 大根サラダ 味噌汁 432Kcal	20日 白飯 メンチカツ なす煮びたし ほうれん草和え 味噌汁 539Kcal	21日 白飯 豚肉炒め ひじき入墨豆麺 チングン菜和え物 味噌汁 528Kcal	
	22日 白飯 あさり焼きチキンステーキ (B) おかか炒め 南瓜サラダ 味噌汁 477Kcal	23日 白飯 さばのみそ煮 ひじき炒め煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 464Kcal	24日 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	25日 白飯 のり塩ささみ揚げ もやしの塩炒め 醤油手レースンサラダ 味噌汁 507Kcal	26日 チキンカレー キャベツサラダ コンソメスープ 523Kcal	27日 白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 436Kcal	28日 白飯 照焼ハンバーグ マカロニソーテー カニカラマツサラダ 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	
朝食	15日 白飯 豆腐のそぼろ煮 ビーマン炒め 金平れんこん 味噌汁 409Kcal	16日 白飯 厚焼き玉子 かぼとの煮物 昆布と墨味噌 味噌汁 414Kcal	17日 白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪とマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 490Kcal	18日 白飯 ごぼう天煮 南瓜と生葉 さしごれ 味噌汁 427Kcal	19日 白飯 白身魚と豆類のしんじょう煮 キャベツとひじきの酢炒め 鯛ひりかけ 味噌汁 475Kcal	20日 白飯 ポイルソーセージ 野菜炒め 玉子サラダ 味噌汁 474Kcal	21日 白飯 オムレツ 玉ねぎの中華炒め しそ昆布 味噌汁 410Kcal	
	22日 白飯 鶏肉ピリ辛みそ焼 キーマソース炒め スパゲティサラダ 味噌汁 516Kcal	23日 白飯 白鳥魚フライ (洋食プレート)	24日 白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め かぶ和え物 味噌汁 545Kcal	25日 白飯 ホタテカツ ピーフンソーテー [★] さつま芋サラダ 味噌汁 513Kcal	26日 白飯 鶏肉照り焼き 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 513Kcal	27日 白飯 しゅうまい 茄子の黒酢炒め かぶ和え 味噌汁 479Kcal	28日 白飯 ポークカレー キャベツサラダ コンソメスープ 526Kcal	
	29日 白飯 さばののろし煮 鶏ごぼう炒め もやしサラダ 味噌汁 482Kcal	30日 白飯 鶏つくね煮 さつま芋炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 535Kcal	31日 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	2日 白飯 豚かば焼丼 フルーツ缶 味噌汁 486Kcal	3日 白飯 たら塩こうじ焼き じゃが芋みそ炒め インゲン和え 味噌汁 439Kcal	4日 白飯 ハムカツ 玉ねぎツナ炒め チングン菜のサラダ 味噌汁 532Kcal	5日 白飯 かにのふわふわ煮 薺唐草そばと煮 チングン菜サラダ 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	
朝食	22日 白飯 がんものの煮物 ビーマンしらす炒め 一口チーズ 味噌汁 438Kcal	23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 423Kcal	24日 白飯 角擣けの和風煮 金平ごぼう ワインと野菜炒め たらごひりかけ 味噌汁 454Kcal	25日 白飯 炒り卵 かぼとのみそ炒め かぼと人参のみそ炒め 味噌汁 443Kcal	26日 白飯 厚焼き玉子 ザーサー炒め 納豆 味噌汁 439Kcal	27日 白飯 ハムステーキ 小松菜のこま煮 スパゲティサラダ 味噌汁 453Kcal	28日 白飯 たら粒煮 玉ねぎと鶏肉炒め煮 キャベツ和え 味噌汁 418Kcal	
	29日 白飯 中華丼 キャベツマスタード炒め 味噌汁 477Kcal	30日 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	31日 白飯 ミートソーススパゲ ティ ボトリソーテー [★] 大根サラダ コンソメスープ 529Kcal	1日 白飯 ささみチーズフライ 握りなす煮 大根和え物 味噌汁 516Kcal	2日 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	3日 白飯 白身魚フライ ミニトマト ほうれん草お浸し 味噌汁 555Kcal	4日 白飯 たら粒煮 玉ねぎと鶏肉炒め煮 キャベツ和え 味噌汁 418Kcal	
	32日 白飯 あぶり焼きチキンステーキ ピーフンソーテー キャベツと水菜サラダ 味噌汁 526Kcal	33日 白飯 赤魚の船漬け じゃが芋黒酢炒め 玉ねぎコンソーネ 味噌汁 462Kcal	34日 白飯 玉子よせ キャベツ炒め煮 玉ねぎコンソーネ 味噌汁 506Kcal	35日 白飯 ぶりの胡麻煮 ごぼうとひじきの炒り煮 おくらサラダ 味噌汁 478Kcal	36日 白飯 チキンチャップ じゃが芋ガーリックバター [★] チングン菜サラダ 味噌汁 482Kcal	37日 白飯 手作りハンバーグ ビーマンとちくわ炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 477Kcal	38日 白飯 ★炊き込みチャーハン★ 肉だんご ひじき入墨豆麺 香南サラダ 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
朝食	29日 白飯 豆腐焼き照り煮 大豆と切干の味噌炒め ゆかりひりかけ 味噌汁 480Kcal	30日 白飯 角擣けの煮物 じゃが芋白煮 煮豆 味噌汁 460Kcal	31日 白飯 ペイクドエッグ カリフラワー塩炒め しそ昆布 味噌汁 453Kcal				
	32日 白飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 524Kcal	33日 白飯 さばの塩焼き 南瓜パウチ キャベツ和え 味噌汁 469Kcal	34日 白飯 ★ゆかりに飯★ 肉詰めになり 大根の煮物 さつま芋和え 味噌汁 530Kcal				
	35日 白飯 赤魚の醤油麹焼き 会平ごぼう チングン菜お浸し 味噌汁 441Kcal	36日 白飯 豚丼 もやしサラダ 味噌汁 517Kcal	37日 白飯 のり塩ささみ揚げ なすの煮びたし 玉ねぎごムサラダ 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「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。

※入れ替わる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。
※エネルギーはごんじ量とおむす（漢字や片言のものも含みます）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。



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
受付時間：10:00～17:00
(日曜・祝日は除きます)