

2026

2月

# Freppaシニア

フレッシュな料理+パッパッと出来る!



	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 卵とじ さつま芋炒め 椎茸炒め 味噌汁 453Kcal	白飯 厚揚げ煮 大根と揚げの炒め煮 豆 炒め 味噌汁 443Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン炒め 金平れんこん 味噌汁 409Kcal	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 昆布ゆず風味 味噌汁 414Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 490Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜の甘煮 椎茸炒め 味噌汁 426Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツと卵のパスタ 味噌汁 469Kcal
	白飯 メンチカツ なす煮ひたし ほうれん草和え 味噌汁 537Kcal	白飯 豚肉炒め かぶと人参みそ炒め チングン菜和え物 味噌汁 507Kcal	白飯 鶏肉照り焼き キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ・ 甘納豆 味噌汁 578Kcal	白飯 白身魚フライ (洋食プレート) 味噌汁 548Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め かぶ和え物 味噌汁 444Kcal	白飯 豚かば焼丼 フルーツ缶 味噌汁 485Kcal	白飯 鶏肉西京焼き 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 508Kcal
昼食	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 435Kcal	白飯 和風ハンバーグ マカロニソテー カニカマサラダ 味噌汁 466Kcal	白飯 さばのあろし煮 鶏つくね煮 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 491Kcal	白飯 あじの照煮 なすの味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 468Kcal	白飯 ホタテカツ ビーフソース さつま芋サラダ 味噌汁 514Kcal	白飯 たらの塩こうじ焼き じゃが芋みそ炒め インゲン和え 味噌汁 440Kcal
							パレンタイン デー

	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 ポイルソーセージ 春雨塩炒め 玉子サラダ 味噌汁 473Kcal	白飯 オムレツ 玉ねぎの中華炒め しそ昆布 味噌汁 410Kcal	白飯 がんの煮物 ピーマン炒め 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 462Kcal	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 ウインナー野菜炒め たらこひりかけ 味噌汁 440Kcal	白飯 厚揚げ煮 かぶと人参のみそ炒め 煮豆 味噌汁 463Kcal
	白飯 照り焼きハンバーグ 茄子の黒酢炒め かぶ和え 味噌汁 510Kcal	醤油ラーメン かにしゅうまい	ますの照り焼き (和食プレート)	白飯 ハムカツ 切干大根 インゲン和えもの 味噌汁 486Kcal	白飯 かにのふわふわ煮 さつま芋そぼろ煮 チングン菜サラダ 味噌汁 481Kcal	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 ★混せ込みピラフ★ クリームシチュー プロコッコリーツナ炒め 474Kcal
昼食	白飯 のり塩ささみ揚げ 玉ねぎソテー炒め チングン菜のサラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き 南瓜含め煮 キャベツサラダ 味噌汁 521Kcal	白飯 春巻き キャベツ炒め煮 玉ねぎコーンサラダ 味噌汁 622Kcal	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋と鶏炒め 玉ねぎコーンサラダ 味噌汁 622Kcal	白飯 ありのきキントキテー【轟】 ビーフソース キャベツサラダ 味噌汁 480Kcal	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 461Kcal

	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 厚焼き玉子 ザーサイ炒め 納豆 味噌汁 442Kcal	白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 スパゲティサラダ 味噌汁 454Kcal	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 474Kcal	白飯 角揚げの煮物 じゃが芋と鶏 昆布豆 味噌汁 451Kcal	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	白飯 ごぼう天煮 南瓜味噌そぼろ 煮豆 味噌汁 466Kcal	白飯 つみれあんかけ 玉葱ソラソテー 桜しぐれ 味噌汁 445Kcal
	白飯 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 491Kcal	白飯 たらの粕漬 玉ねぎと鶏肉炒め煮 キャベツ和え 味噌汁 426Kcal	白飯 チキンカレー プロッコリーサラダ コンソメスープ 524Kcal	白飯 さばの塩焼き 南瓜バター煮 キャベツ和え 味噌汁 467Kcal	白飯 中華丼 キャベツマスタード炒め 味噌汁 475Kcal	白飯 あじの照煮 おかか炒め マカロニサラダ 味噌汁 452Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中華炒め ほうれん草サラダ 味噌汁 449Kcal
昼食	白飯 白身魚フライ ビーフソース ほうれん草お浸し 味噌汁 522Kcal	白飯 玉子よせ じゃが芋ペースコンソテー 大根サラダ 味噌汁 552Kcal	白飯 赤魚の醤油麹焼き 金平ごぼう チングン菜お浸し 味噌汁 443Kcal	白飯 鶏肉のみぞ煮 ひじき炒め煮 魔芋和え 味噌汁 505Kcal	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 461Kcal	白飯 ★わがめご飯★ 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め (和食プレート) 味噌汁 454Kcal	白飯 肉詰めいなり 大豆の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 535Kcal

	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 炒り卵 キャベツの白だし煮 煮豆 味噌汁 450Kcal	白飯 たらの醤油麹焼 ピーマン金平 ボテトサラダ 味噌汁 423Kcal	白飯 厚焼玉子 かぶの煮物 ヤクルト 味噌汁 447Kcal	白飯 厚揚げ煮 春雨塩炒め 金平れんこん 味噌汁 396Kcal	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 466Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとワカメポン酢炒め 昆布ゆず風味 味噌汁 466Kcal	白飯 卵とじ じゃが芋塩炒め 煮豆 味噌汁 464Kcal
	白飯 ミートソーススパゲティー ポテトソテー ボーリングオーブン コンソメスープ 537Kcal	白飯 五目巾着煮 なすの黒酢炒め キャベツ和え 味噌汁 442Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ【轟】 玉ねぎ中華炒め 小松菜のサラダ 味噌汁 474Kcal	白飯 ネギ塩鶏丼 えびしゅうまい 味噌汁 555Kcal	白飯 さばのみりん漬け (和食プレート) 味噌汁 462Kcal	白飯 鶏肉のおろし煮 南瓜の甘煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 494Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜のごま煮 かぶの和え物 味噌汁 433Kcal
昼食	白飯 和風鶏団子 野菜のコンソメ炒め チングン菜の和え物 味噌汁 480Kcal	白飯 メンチカツ 南瓜含め煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 547Kcal	白飯 ぶりの味噌煮 さつま芋炒め 大根和え物 味噌汁 535Kcal	白飯 手作りハンバーグ 野菜のトマト煮 チングン菜サラダ 味噌汁 458Kcal	白飯 かにのふわふわ煮 さつま芋味噌炒め キャベツコーンナゲット 味噌汁 511Kcal	白飯 ポークカレー 大根サラダ コンソメスープ 527Kcal	白飯 ホタテカツ マカロニウインナーソテー <sup>さつま芋サラダ</sup> 味噌汁 581Kcal

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。

\*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。

\*エネルギーはごん!150g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)