

2026

3

月

Freppa フラス

フレッシュな料理+パパッと出来る！



	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
		白飯 根菜と鶏肉の炒め物 青梗菜の煮浸し 漬物 味噌汁	イベント 白飯 ちらし寿司 和え物 フルーツ 味噌汁	白飯 たらのマスタードソース コンソメバターポテト ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉ケチャップ炒め いんげんコンソテー マカロニサラダ 味噌汁	白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン サラダ フルーツ
		660Kcal	650Kcal	600Kcal	630Kcal	660Kcal	655Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
		白飯 赤魚の揚げ煮 じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草のごま和え 漬物 味噌汁	白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリー塩麹炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	白飯 あじフライ なすの揚げ出し煮 漬物 味噌汁	★麺の日★ かき揚げそば にらの卵とじ フルーツ	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
		620Kcal	610Kcal	680Kcal	670Kcal	600Kcal	600Kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
		★麺の日★ 長崎ちゃんぽん サラダ 漬物	白飯 焼き餃子 もやし中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋の煮物 大根と人参のサラダ 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	★カレーの日★ キーマカレー サラダ フルーツ スープ	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 サラダ 味噌汁
		600Kcal	620Kcal	600Kcal	640Kcal	770Kcal	600Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
		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 ひじきの煮物 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 大根と揚げの炒め煮 青梗菜ボン酢和え 漬物 味噌汁	★麺の日★ 甘辛肉うどん サラダ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁
		620Kcal	580Kcal	605Kcal	590Kcal	610Kcal	820Kcal
	29日	30日	31日	★3月になりました★ 雪も溶け始め、春らしい季節になってきましたね。 この時期は寒暖差や気圧の変動の影響により、自律神経のバランスが乱れ、体調不良になりやすいと言われています。 疲れやストレスを感じたら、無理せずにお休みしましょう。 3月3日はひな祭りです。フレアサービスではちらし寿司を提供する予定です。			
		640Kcal	626Kcal				

※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
からだ想い・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。