

2024

12月

Freppaプレミアム

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
朝食	白飯 五目玉子焼き 薩摩芋の煮物 おかずぜんまい 味噌汁	白飯 ますの西京焼き 白菜と麩の煮物 たくあん 味噌汁	白飯 オムレツ 小松菜キムチ炒め 子和え 味噌汁	白飯 ハムステーキ 大根のポトフ ポテトサラダ 味噌汁	白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁	白飯 玉子ロール&八幡巻 菜の花バターソテー ふりかけ 味噌汁	白飯 高野豆腐の含め煮 野菜の塩麹炒め 納豆 味噌汁
カロリー(Kcal)	450Kcal	400Kcal	405Kcal	520Kcal	430Kcal	400Kcal	410Kcal
昼食	★菜飯★ さわらの醤油麹焼き 大豆の磯煮 いんげんツナ和え フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 長崎ちゃんぽん 玉ねぎのサラダ 漬物	白飯 フレア特製 金賞からあげ ビーフン炒め 漬物 味噌汁	白飯 たらのバター醤油焼き 南瓜のいとこ煮 なの花の酢味噌和え 味噌汁	白飯 スパニッシュオムレツ ミートパンネ フルーツ スープ	白飯 照焼チキン 野菜炒め スパゲティサラダ 漬物 味噌汁	★カレーの日★ ポークカレーライス サラダ フルーツ スープ
カロリー(Kcal)	590Kcal	550Kcal	740Kcal	480Kcal	520Kcal	570Kcal	590Kcal
夕食	白飯 豚バラ大根 青梗菜ボン酢和え 漬物 味噌汁	白飯 デミグラスハンバーグ なの花ソテー フルーツ スープ	白飯 鯖の味噌煮 切干大根 おくらのお浸し 漬物 すまし汁	白飯 麻婆豆腐 玉ねぎの甘酢炒め もやしのナムル 味噌汁	白飯 あじの南蛮漬け なすのおかか煮 青梗菜の胡麻和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ 五目炊き込みご飯 貝たくさん豚汁 カラーピーマンの煮浸し 漬物	白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋炒め 大根カニカマサラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	630Kcal	480Kcal	510Kcal	490Kcal	520Kcal	580Kcal
朝食	8日 白飯 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 梅酢大根 味噌汁	9日 白飯 厚焼き玉子 里芋そぼろ煮 ふりかけ 味噌汁	10日 白飯 厚揚げの甘辛煮 もやしオイスター炒め 三色豆 味噌汁	11日 白飯 たらの粕漬 茄子の味噌浸し 子和え 味噌汁	12日 白飯 オムレツ&肉団子 ウイナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	13日 白飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋海苔塩炒め 梅干し 味噌汁	14日 白飯 かれいの煮付け 炒り鶏 ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	430Kcal	470Kcal	470Kcal	410Kcal	430Kcal	450Kcal	420Kcal
昼食	白飯 たらとぎのこの バターソテー 茄子田楽 薩摩芋レーズンサラダ 味噌汁	白飯 チキンのトマト煮込み ポテトベーコンソテー キャベツサラダ 漬物 味噌汁	白飯 白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け カリフラワーのサラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉と木耳の玉子炒め 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 大根ツナサラダ 味噌汁	★麺の日★ カルボナーラ風 スパゲティ キャベツサラダ スープ	白飯 メンチカツ 野菜ツナ炒め フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	530Kcal	650Kcal	645Kcal	530Kcal	600Kcal	530Kcal
夕食	白飯 豚肉のステーキ 豆腐とひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	白飯 赤魚の塩から揚げ 切干大根 小松菜の梅和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ とろとろオムライス ブロッコリーベーコン 大根サラダ スープ	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き ふきの煮物 インゲン和え 漬物 味噌汁	白飯 豚ジンギスカン 大学芋 青梗菜の辛子和え 漬物 味噌汁	白飯 八宝菜 野菜春巻き 南瓜のマヨ和え 味噌汁	白飯 鶏肉のさっぱり煮 麻婆茄子 大根サラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	510Kcal	590Kcal	550Kcal	560Kcal	620Kcal	600Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	白飯 スクランブルエッグ 青梗菜コンソメ煮 味付のり 味噌汁	白飯 五目巾着味噌煮 もやしの塩炒め 納豆 味噌汁	白飯 あじの塩焼き ふきの煮付け 甘口昆布 味噌汁	白飯 目玉焼き&ウィンナー ビーフン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 鶏つくねの照り焼き ひじき煮 うぐいす豆 味噌汁	白飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め なめたけ 味噌汁	白飯 玉子ロール&八幡巻 薩摩芋の煮物 おかずぜんまい 味噌汁
カロリー(Kcal)	422Kcal	460Kcal	400Kcal	430Kcal	486Kcal	400Kcal	440Kcal
昼食	★丼の日★ 豚丼 なの花の酢味噌和え 漬物 味噌汁	白飯 厚焼き玉子と 鶏つくねの照焼 金平ごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	白飯 根菜鶏肉の炒め物 青梗菜と揚げの煮浸し 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の味噌煮 切干大根 なの花のゆず風味 漬物 すまし汁	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 フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉のケチャップ炒め 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
カロリー(Kcal)	560Kcal	600Kcal	570Kcal	560Kcal	530Kcal	606Kcal	600Kcal
夕食	白飯 さわらの西京焼き かぶと厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁	白飯 ホイコーロー 卵の花 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 ししゃもフライ 野菜のトマト煮 フルーツ 味噌汁	白飯 豚の生姜焼き かぼちゃのバター煮 漬物 味噌汁	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ スープ	白飯 鯖の塩焼き ふきピリ辛炒め 南瓜の胡麻和え デザート 味噌汁	白飯 蒸し鶏と野菜の中華風 茄子の香風炒め フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	560Kcal	580Kcal	550Kcal	560Kcal	530Kcal	520Kcal	500Kcal
朝食	22日 白飯 ますの西京焼き うの花 たくあん 味噌汁	23日 白飯 ミートオムレツ 小松菜キムチ炒め 子和え 味噌汁	24日 白飯 ハムステーキ 青梗菜の洋風炒め スパゲティサラダ 味噌汁	25日 白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁	26日 白飯 オムレツ なの花バターソテー ふりかけ 味噌汁	27日 白飯 高野豆腐の含め煮 野菜塩麴炒め 納豆 味噌汁	28日 白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋海苔塩炒め 梅酢大根 味噌汁
カロリー(Kcal)	440Kcal	400Kcal	510Kcal	420Kcal	408Kcal	410Kcal	430Kcal
昼食	★麺の日★ 醤油ラーメン 玉ねぎ水菜サラダ フルーツ	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根炒め おくらの酢の物 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	★ピラフ★ フライドチキン ポトフ ブロッコリーサラダ いちごロールケーキ スープ	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草胡麻和え デザート 味噌汁	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしとニラの中華炒め 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	550Kcal	575Kcal	510Kcal	550Kcal	650Kcal	590Kcal	580Kcal
夕食	白飯 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜の煮付け キャベツカニカマ和え 味噌汁	白飯 ほっけの味噌煮 豚肉の春雨炒め インゲン和え 漬物 すまし汁	白飯 とり天のおろしポン酢 ピーマンとザーサイ炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ぶり大根 青梗菜の卵炒め キャベツコーンサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 鶏肉の生姜焼き ふきの煮物 薩摩芋和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ 親子丼 大根枝豆サラダ 漬物 味噌汁	白飯 さばの西京焼き 人参の金平 ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	620Kcal	540Kcal	510Kcal	560Kcal	600Kcal	620Kcal	590Kcal

クリスマス

	日	月	火	水	木	金	土
	29日	30日	31日	<p>★12月になりました★</p> <p>今年も残すところあと1ヶ月となりました。 25日は「クリスマス」ということでフライドチキンやいちごのロールケーキの提供を予定していますので、お楽しみにしてください。 今年も一年ありがとうございました。 来年も皆さまが健康に過ごしていただけるような食事を提供していきたいと思しますので、よろしく願いいたします。 よいお年をお迎えください。</p> <p>※赤い点線枠はワンプレート盛付推奨です。(別皿盛付けでも大丈夫です。)</p>			
朝食	白飯 厚焼き玉子 里芋そば煮 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやし塩炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらの粕漬 茄子の味噌浸し 子和え 味噌汁				
カロリー(Kcal)	480Kcal	470Kcal	430Kcal				
昼食	白飯 白身魚のムニエル シャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	白飯 鮭の照焼 南瓜の含め煮 カリフラワー和え 味噌汁	★麺の日★ 天ぷらそば にらの卵とし みかん				
カロリー(Kcal)	500Kcal	570Kcal	555Kcal				
夕食	白飯 鶏肉のネギ塩炒め ひじき炒め煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁	白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め 大根水菜サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 油淋鶏 春雨シナチク炒め 漬物 味噌汁				
カロリー(Kcal)	570Kcal	580Kcal	590Kcal				

※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。



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

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。