

2025

5 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
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
朝食	<p>★5月になりました★</p> <p>少しずつ暖かくなり「春」を感じられるようになってきました。</p> <p>今月は5月5日こどもの日に散らし寿司を提供いたします。ぜひお楽しみに。</p>				白飯 オムレツ&肉団子 ウインナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁	白飯 肉じゃが 青梗菜の塩炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 かれいの煮付け 炒り鶏 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)					440Kcal	400Kcal	405Kcal
昼食					白飯 焼き餃子 もやし中華炒め 漬物 味噌汁	★麺の日★ ナポリタン カリフラワーサラダ フルーツ スープ	白飯 豚肉ガーリック炒め ほうれん草の梅和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	540Kcal	550Kcal	550Kcal				
夕食	<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>				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 鶏肉のステーキ 茄子の味噌浸し 小松菜ポン酢和え 味噌汁	★カレーの日★ キーマカレー 大根サラダ フルーツ スープ
カロリー(Kcal)					550Kcal	565Kcal	480Kcal
朝食					4日 白飯 スクランブルエッグ 青梗菜エビのコンソメ煮 味付のり 味噌汁	5日 白飯 五目巾着味噌煮 ピーマン金平 納豆 味噌汁	6日 白飯 あじの塩焼き ひじき煮 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	400Kcal	440Kcal	405Kcal	430Kcal	420Kcal	400Kcal	450Kcal
昼食	白飯 白身フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め フルーツ 味噌汁	こどもの日 散らし寿司 鶏のから揚げ デザート 味噌汁	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 薩摩芋サラダ 味噌汁	白飯 厚揚げと茄子の味噌炒め あさりと大根の煮物 漬物 味噌汁	白飯 さばの塩焼き 里芋煮がし 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 大豆の磯煮 インゲン和え フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	550Kcal	740Kcal	600Kcal	560Kcal	510Kcal	540Kcal	570Kcal
夕食	白飯 肉豆腐 菜の花の酢味噌和え 漬物 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋炒め 玉葱サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚とニラのキムチ炒め カリフラワーのサラダ 漬物 味噌汁	白飯 とんかつ 白菜と麩の煮物 フルーツ 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 玉ねぎサラダ スープ	白飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 菜の花和え 味噌汁	白飯 豚バラ大根 青梗菜和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	500Kcal	580Kcal	580Kcal	470Kcal	560Kcal	550Kcal	590Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝食	白飯 ますの西京焼き ほうれん草ソテー たくあん 味噌汁	白飯 ミートオムレツ 小松菜キムチ炒め ふりかけ 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 五目玉子焼き 菜の花ソテー ふりかけ 味噌汁	白飯 高野豆腐の含め煮 野菜塩麴炒め 納豆 味噌汁	白飯 肉じゃが ふきの炒め物 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	420Kcal	420Kcal	490Kcal	410Kcal	450Kcal	425Kcal	400Kcal
昼食	★麺の日★ 白湯うどん もやしサラダ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁	白飯 たらのバター醤油焼き 南瓜煮 菜の花の酢味噌和え 味噌汁	白飯 スパニッシュ オムレツ マカロニソテー フルーツ スープ	白飯 照焼きキン 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 ブロッコリーサラダ フルーツ スープ	白飯 たらとときのこのバターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	530Kcal	650Kcal	630Kcal	540Kcal	610Kcal	540Kcal	560Kcal
夕食	白飯 デミグラスハンバーグ ポテトベーコンソテー フルーツ スープ	白飯 さばの味噌煮 かぶの煮物 おくらのお浸し すまし汁	白飯 麻婆豆腐 玉ねぎの甘酢炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	白飯 あじの南蛮漬け 茄子のおかか炒め 小松菜の胡麻和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ 豚丼 もやしサラダ 漬物 味噌汁	白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉のステーキ 大豆の磯煮 フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	640Kcal	510Kcal	520Kcal	510Kcal	480Kcal	500Kcal	600Kcal
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝食	白飯 厚焼玉子 里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 ビーフン炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらの粕漬け なすのおかか煮 ザーサイ 味噌汁	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	白飯 五目巾着味噌煮 もやしの塩炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ 青梗菜エビのコンソメ煮 味付のり 味噌汁	白飯 かれいの煮付け 炒り鶏 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	470Kcal	470Kcal	430Kcal	410Kcal	405Kcal	400Kcal	430Kcal
昼食	白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトソテー キャベツサラダ 漬物 味噌汁	白飯 白身魚の 甘酢野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁	白飯 豚ジンギスカン 大学芋 玉ねぎサラダ 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋そぼろ煮 菜の花サラダ フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 長崎ちゃんぽん サラダ 漬物	白飯 鶏肉のさっぱり煮 茄子の味噌炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	570Kcal	560Kcal	530Kcal	600Kcal	600Kcal	540Kcal
夕食	白飯 赤魚の塩から揚げ 切干大根煮 小松菜の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き ふきの煮物 玉ねぎサラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ 五目炊き込みご飯 ピーマンの煮浸し 漬物 豚汁	★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め 大根サラダ 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 さわらの西京焼き 白菜白だし煮 ポテトサラダ 味噌汁	★丼の日★ 親子丼 菜の花の辛子和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	470Kcal	500Kcal	520Kcal	500Kcal	600Kcal	540Kcal	580Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	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	白飯 あじの塩焼き ふきの煮物 漬物 味噌汁	白飯 目玉焼き&ウィンナー ピーマン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 つくねの照焼 ひじき大豆煮 うぐいす豆 味噌汁	白飯 ロールキャベツ ほうれん草の炒め物 なめたけ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き 薩摩芋塩昆布煮 漬物 味噌汁	白飯 ますの西京焼き 青梗菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	445Kcal	405Kcal	435Kcal	460Kcal	400Kcal	440Kcal	420Kcal
昼食	白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 ピーマン金平 小松菜ボン酢和え 味噌汁	白飯 根菜と鶏肉の炒め物 青梗菜の煮浸し 漬物 味噌汁	白飯 味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	白飯 たらのマスタードソース ポテトベーコンソテー ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ケチャップ炒め いんげんコーンソテー マカロニサラダ 味噌汁	白飯 蒸し鶏と野菜の中華風 南瓜煮 フルーツ 味噌汁	白飯 メンチカツ ちくわ炒め フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	560Kcal	490Kcal	550Kcal	530Kcal	570Kcal	500Kcal	500Kcal
夕食	白飯 ホイコーロー 小松菜のごま炒め 玉ねぎサラダ 漬物 味噌汁	白飯 さばの蒲焼き 薩摩芋塩昆布煮 キャベツサラダ 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の味噌煮 切干大根煮 なの花のゆず風味和え 漬物 すまし汁	★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 フルーツ 味噌汁	白飯 豚の生姜焼き かぶと厚揚げの煮物 漬物 味噌汁	白飯 肉団子の甘酢あんかけ 茄子の味噌浸し ナムル 味噌汁
カロリー(Kcal)	590Kcal	510Kcal	520Kcal	540Kcal	520Kcal	550Kcal	540Kcal

※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。