

2025

7月

Freppaフレスミアム

フレッシュな料理+パパッと出来る！



	日	月	火	水	木	金	土
	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	★7月になりました★ 今月は、長崎県のご当地メニューの「皿うどん」の提供を予定していますので、お楽しみに！ 暑くなってきましたので、体調管理には気を付けましょう！ ※赤い点線枠はワンプレート盛り推奨です。(別皿盛付けでも大丈夫で		白飯 五目巾着味噌煮 菜の花ソテー 納豆 味噌汁	白飯 カレイの煮付け 炒り鶏 漬物 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 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
カロリー(Kcal)			450Kcal	400Kcal	400Kcal	445Kcal	400Kcal
昼食			★麺の日★ ミートソース スパゲティ もやしの塩炒め フルーツ スープ	白飯 メンチカツ ちくわ炒め フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 焼き鳥丼 菜の花和え 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 厚焼き玉子と つくねの照焼 ごぼう時雨煮 スパサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)			600Kcal	540Kcal	555Kcal	540Kcal	590Kcal
夕食			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 茄子の味噌炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 さわらの西京焼き 白菜白だし煮 スパゲティサラダ 味噌汁	白飯 ホイコーロー 野菜塩麹炒め カリフラワーのサラダ 漬物 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
カロリー(Kcal)			600Kcal	570Kcal	500Kcal	590Kcal	580Kcal
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	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 ますの西京焼き 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 なめだけ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き 薩摩芋塩昆布煮 おかずぜんまい 味噌汁	白飯 つくねの照焼 ほうれん草ソテー 漬物 味噌汁	白飯 ミートオムレツ 小松菜キムチ炒め 漬物 味噌汁	白飯 ハムステーキ 白菜鶏肉のスープ煮 スパゲティサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	440Kcal	450Kcal	400Kcal	450Kcal	460Kcal	410Kcal	490Kcal
昼食	白飯 鶏肉の味噌煮 切干大根煮 玉ねぎ大根葉サラダ 漬物 すまし汁	白飯 味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	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	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ スープ	★麺の日★ 味噌ラーメン 大根水菜サラダ フルーツ	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き あさりと青梗菜の洋風炒め カリフラワー和え フルーツ 味噌汁	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草梅和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	500Kcal	580Kcal	480Kcal	540Kcal	550Kcal	620Kcal	460Kcal
夕食	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 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 蒸し鶏と野菜の中華風 なすの味噌浸し 漬物 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	肉団子の甘酢あんかけ 南瓜煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	白飯 ほっけの味噌煮 春雨としなちく炒め もやし大根葉和え 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 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	560Kcal	460Kcal	560Kcal	540Kcal	420Kcal	510Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	白飯 がんも煮 ごろろ 磯わかめ 味噌汁	白飯 オムレツ なの花バターソー ふりかけ 味噌汁	白飯 高野豆腐の含め煮 野菜塩麹炒め 納豆 味噌汁	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	白飯 厚揚げ玉子 里芋煮 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやし炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらの粕漬 茄子のおかか煮 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	380Kcal	450Kcal	420Kcal	440Kcal	420Kcal	480Kcal	400Kcal
昼食	白飯 串なし焼き鳥 小松菜の塩たれ炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソー 漬物	白飯 鶏肉の生姜焼き ふきの煮物 もやし和え 味噌汁	★麺の日★ 山菜そば にらの卵とし 漬物	白飯 鮭の照焼 南瓜の含め煮 マカロニサラダ 味噌汁	白飯 白身魚のムニエル ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	★丼の日★ 豚丼 青梗菜和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	530Kcal	640Kcal	590Kcal	560Kcal	450Kcal	450Kcal	590Kcal
夕食	白飯 ぶり大根 青菜春雨炒め 薩摩芋和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ とろとろオムライス カリフラワーサラダ フルーツ スープ	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	白飯 さばの西京焼き 人参金平 菜の花和え 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 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のネギ塩炒め ひじき大豆煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁	白飯 油淋鶏 春雨しなちく炒め 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	580Kcal	480Kcal	590Kcal	490Kcal	530Kcal	610Kcal	590Kcal
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝食	白飯 オムレツ&肉団子 ウインナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	白飯 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 梅干し 味噌汁	白飯 かれいの煮付け 炒り鶏 漬物 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ 大根のボトフ マカロニサラダ 味噌汁	白飯 五目巾着味噌煮 ピーマン金平 納豆 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&ウインナー 菜の花バターソー ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	450Kcal	410Kcal	400Kcal	420Kcal	470Kcal	380Kcal	410Kcal
昼食	白飯 焼き餃子 もやしの中華炒め 漬物 味噌汁	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	★麺の日★ 皿うどん風 青梗菜和え デザート	白飯 鶏肉のステーキ 茄子のおかか煮 小松菜ボン酢和え	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋そぼろ煮 大根水菜サラダ 黒豆 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 玉ねぎサラダ 味噌汁	白飯 厚揚げと茄子の味噌炒め じゃが芋煮 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	535Kcal	530Kcal	650Kcal	560Kcal	650Kcal	500Kcal	570Kcal
夕食	白飯 さばの蒲焼き 薩摩芋塩昆布煮 菜の花の辛子和え 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋煮 インゲン和え 漬物 味噌汁	白飯 肉豆腐 菜の花の酢味噌和え 漬物 味噌汁	★カレーの日★ キーマカレー 玉ねぎサラダ フルーツ スープ	白飯 白身フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め 漬物 味噌汁	白飯 豚とニラのキムチ炒め カリフラワーの和え物 漬物 味噌汁	白飯 とんかつ 白菜と麩の煮物 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	470Kcal	460Kcal	640Kcal	630Kcal	560Kcal	530Kcal

イベント

	日	月	火	水	木	金	土
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
朝食	白飯 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 ほうれん草の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き 薩摩芋塩昆布煮 おかずぜんまい 味噌汁	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		
カロリー(Kcal)	525Kcal	400Kcal	445Kcal	390Kcal	420Kcal		
昼食	白飯 さばの塩焼き 里芋煮転がし 小松菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 菜の花和え 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 漬物 味噌汁	★麺の日★ たぬきうどん 牛肉コロッケ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁		
カロリー(Kcal)	460Kcal	560Kcal	490Kcal	590Kcal	740Kcal		
夕食	★丼の日★ 親子丼 青梗菜和え 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	白飯 豚バラ大根 青梗菜和え 漬物 味噌汁	白飯 デミグラスハンバーグ 菜の花ソテー フルーツ スープ	白飯 さばの味噌煮 切干大根煮 マカロニサラダ 漬物 すまし汁		
カロリー(Kcal)	520Kcal	530Kcal	600Kcal	640Kcal	490Kcal		

※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。