

2025

10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
	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
朝食	★10月になりました★ すっかり秋になり、紅葉が見ごろを迎えますね！ 今月は31日にハロウィンメニューを提供します。 「パンプキンシチュー」などを予定しておりますので、是非お楽しみに！			白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁	白飯 オムレツ 菜の花ソテー ふりかけ 味噌汁	白飯 高野豆腐の含め煮 野菜塩麹炒め 納豆 味噌汁	白飯 肉団子の和風煮 キャベツ黒コショウ炒め 梅酢大根 味噌汁
カロリー(Kcal)				390Kcal	450Kcal	420Kcal	440Kcal
昼食				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 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	★麺の日★ かき揚げそば にらの卵とし フルーツ
カロリー(Kcal)				530Kcal	650Kcal	590Kcal	500Kcal
夕食				白飯 ぶり大根 青梗菜の卵炒め 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 鶏肉の生姜焼き 里芋の煮物 もやしツナ和え 味噌汁	白飯 さばの西京焼き 人参金平 菜の花の和え物 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)				590Kcal	560Kcal	610Kcal	525Kcal
	日	月	火	水	木	金	土
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	白飯 厚焼き玉子 大根と揚げの炒め煮 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやしの中華炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらこの粕漬 茄子の味噌浸し 味付けザーサイ 味噌汁	白飯 オムレツ&肉団子 ソーセージ野菜炒め 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 つくねの照焼 炒り鶏 昆布豆 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ いんげんケチャップ炒め 味付のり 味噌汁
カロリー(Kcal)	470Kcal	480Kcal	400Kcal	450Kcal	420Kcal	500Kcal	420Kcal
昼食	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 鮭の照焼 南瓜の含め煮 玉ねぎの和え物 味噌汁	★丼の日★ 豚肉焼肉風丼 サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしの中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋煮 大根人参サラダ 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	白飯 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	610Kcal	450Kcal	550Kcal	535Kcal	500Kcal	540Kcal	630Kcal
夕食	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	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 油淋鶏 春雨しなちく炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばの蒲焼き さつまいも味噌煮 菜の花の辛子和え 漬物 味噌汁	★カレーの日★ キーマカレー インゲン和え フルーツ スープ	白飯 鶏肉のステーキ 切干大根煮 小松菜ボン酢和え 味噌汁	白飯 肉豆腐 オクラの酢の物 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	500Kcal	530Kcal	590Kcal	520Kcal	640Kcal	550Kcal	580Kcal

※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。)

	日	月	火	水	木	金	土
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	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 豚肉と野菜のピーマン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き ひじき煮 漬物 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 豆腐のそぼろ煮 ピーマンとしらす炒め おかずぜんまい 味噌汁	白飯 ますの西京焼き 切干大根の中華炒め 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	470Kcal	380Kcal	410Kcal	400Kcal	400Kcal	470Kcal	390Kcal
昼食	★麺の日★ 醤油ラーメン サラダ フルーツ	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 キャベツ生姜煮 漬物 味噌汁	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 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 青梗菜ボン酢和え 漬物 味噌汁	★麺の日★ 甘辛肉うどん 南瓜サラダ 漬物
カロリー(Kcal)	630Kcal	500Kcal	570Kcal	460Kcal	530Kcal	490Kcal	590Kcal
夕食	白飯 豚肉の西京焼き もやしごま炒め 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉焼肉風 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	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 大根サラダ 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	白飯 豚肉照り炒め いんげんの胡麻和え 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
カロリー(Kcal)	650Kcal	480Kcal	540Kcal	530Kcal	560Kcal	575Kcal	640Kcal
	日	月	火	水	木	金	土
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	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 つくねの照り焼き 菜の花ソテー ふりかけ 味噌汁	白飯 高野豆腐の含め煮 野菜塩麹炒め 納豆 味噌汁	白飯 肉じゃが 大根と桜えびの金平風 梅酢大根 味噌汁	白飯 五目玉子焼き 春雨塩炒め おかずぜんまい 味噌汁
カロリー(Kcal)	420Kcal	495Kcal	400Kcal	445Kcal	420Kcal	425Kcal	400Kcal
昼食	白飯 鶏のから揚げ ピーマン炒め 漬物 味噌汁	白飯 たらのパター醤油焼き 南瓜の煮付け 菜の花の酢味噌和え フルーツ 味噌汁	白飯 スパニッシュオムレツ ミートペンネ フルーツ スープ	白飯 照焼チキン 野菜炒め 青梗菜和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 たらときのこの バターソ 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁	★カレーの日★ ポークカレー サラダ フルーツ スープ
カロリー(Kcal)	740Kcal	500Kcal	570Kcal	540Kcal	520Kcal	505Kcal	600Kcal
夕食	白飯 たららの香草焼き 切干大根煮 マカロニサラダ 漬物 すまし汁	白飯 麻婆豆腐 玉葱甘酢炒め もやしナムル 味噌汁	白飯 あじの南蛮漬け なすの味噌浸し ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ 中華丼 カリフラワーサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 ほっけのみりん漬け おおか炒め ブロッコリー和え 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	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
カロリー(Kcal)	490Kcal	530Kcal	525Kcal	530Kcal	560Kcal	570Kcal	580Kcal

	日 26日	月 27日	火 28日	水 29日	木 30日	金 31日	土 11月1日
朝食	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやしごま炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらこの粕漬け なすのおかか煮 漬物 味噌汁	白飯 オムレツ&肉団子 ソーセージ野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	白飯 五目巾着味噌煮 じゃが芋和風炒め 梅干し 味噌汁	白飯 ロールキャベツ 玉葱のソテー ふりかけ 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ 青梗菜のコンソメ煮 味付のり 味噌汁	
カロリー(Kcal)	470Kcal	405Kcal	445Kcal	450Kcal	475Kcal	400Kcal	
昼食	白飯 白身魚の甘酢 野菜あんかけ 南瓜煮 ブロッコリーサラダ 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	★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワー和え 味噌汁	★麺の日★ ミートソーススパゲティ 菜の花ソテー フルーツ スープ	白飯 メンチカツ 野菜ツナ炒め フルーツ 味噌汁	★丼の日★ ケチャップライス パンプキンシチュー フルーツ スープ	
カロリー(Kcal)	450Kcal	620Kcal	500Kcal	625Kcal	530Kcal	560Kcal	
夕食	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き 白菜と麩の煮物 サラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ きのこご飯 豚汁 ピーマンの煮浸し 漬物	白飯 豚ジンギスカン 大学芋 青梗菜の辛子和え 味噌汁	白飯 八宝菜 野菜春巻き もやしとカニカマのサラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のさっぱり煮 麻婆茄子 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 さわらの西京焼き キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁	
カロリー(Kcal)	570Kcal	560Kcal	530Kcal	480Kcal	600Kcal	500Kcal	

イベント

※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。