

2025

1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			
	29日	31日	31日	1日	2日	3日	4日			
朝食	<p>★1月になりました★ 新年あけましておめでとうございます。 昨年も大変お世話になりました。 今年も美味しいお食事を提供できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。 元旦はお正月メニューとなっています。 うま煮や散らし寿司などを提供する予定です。</p>			白飯 うま煮 伊達巻き 黒豆 味噌汁	白飯 肉じゃが もやしとニラ中華炒め 梅干し 味噌汁	白飯 ス克蘭ブルエッグ 青梗菜エビのコンソメ煮 味付けのり 味噌汁	白飯 カレイの煮付け 炒り鶏 昆布豆 味噌汁			
カロリー(Kcal)				490Kcal	420Kcal	400Kcal	430Kcal			
昼食				白飯 ぶりの照り焼き 京風お雑煮 栗きんとん 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 切干大根 インゲン和え フルーツ 味噌汁	白飯 白身魚フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め 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			
カロリー(Kcal)				575Kcal	520Kcal	650Kcal	540Kcal			
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>			★散らし寿司★ 南瓜の味噌そぼろ 生酢 昆布巻 味噌汁	白飯 鶏肉のステーキ なすの味噌浸し 小松菜のポン酢和え 味噌汁	白飯 肉豆腐 青梗菜の酢味噌和え 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			
カロリー(Kcal)				480Kcal	575Kcal	450Kcal	630Kcal			
朝食				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 ふきの煮付け たくあん 味噌汁	7日 白飯 目玉焼き&ウィンナー ビーフン炒め ぶりかけ 味噌汁	8日 白飯 つくねの照り焼き ひじきの炒め煮 うぐいす豆 味噌汁	9日 白飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め スパゲティサラダ 味噌汁	10日 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	11日 白飯 ますの西京焼き 白菜と麩の煮物 たくあん 味噌汁
カロリー(Kcal)				470Kcal	400Kcal	430Kcal	480Kcal	400Kcal	470Kcal	400Kcal
昼食	★麺の日★ 醤油ラーメン かにシューマイ 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 薩摩芋と枝豆サラダ 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 鯖の塩焼き 里芋の煮転がし 小松菜の柚子風味和え 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 インゲンツナ和え フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 天ぷらうどん もやしのサラダ 漬物			
カロリー(Kcal)	625Kcal	600Kcal	550Kcal	510Kcal	540Kcal	520Kcal	500Kcal			
夕食	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋和風炒め 玉葱サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉とニラのキムチ炒め カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 とんかつ 白菜のスープ煮 フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 大根サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉塩麹焼き 金平ごぼう なの花のお浸し 味噌汁	白飯 豚バラ大根 青梗菜ポン酢和え 漬物 味噌汁	白飯 デミグラスハンバーグ ポテトバーコンソテー フルーツ スープ			
カロリー(Kcal)	600Kcal	600Kcal	570Kcal	520Kcal	550Kcal	590Kcal	660Kcal			

	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 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 厚焼き玉子 里芋そぼろ煮 ふりかけ 味噌汁	白飯 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 昆布豆 味噌汁
カロリー(Kcal)	405Kcal	515Kcal	430Kcal	400Kcal	420Kcal	470Kcal	450Kcal
昼食	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 南瓜の煮付け 菜の花の酢味噌和え 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	白飯 照焼きチキン 野菜炒め スパゲティサラダ 漬物 味噌汁	白飯 スパニッシュオムレツ キャベツソテー ミートパンネ フルーツ スープ	白飯 たらとぎのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜のサラダ 味噌汁	白飯 チキンのトマト煮込み インゲンベーコン炒め キャベツサラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	690Kcal	470Kcal	590Kcal	595Kcal	605Kcal	505Kcal	515Kcal
夕食	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 玉葱甘酢炒め もやしのナムル 味噌汁	白飯 あじの南蛮漬け なすのおかか炒め 青梗菜の胡麻和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ あさりご飯 貝たくさん豚汁 カレーピーマンの煮浸し 漬物	白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋金平 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	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)	480Kcal	510Kcal	515Kcal	530Kcal	550Kcal	575Kcal	515Kcal
朝食	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	白飯 たらの粕漬 茄子のおかか煮 子和え 味噌汁	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 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 かれいの煮付け 炒り鶏 ふりかけ 味噌汁	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 もやしとベーコンソテー 納豆 味噌汁
カロリー(Kcal)	475Kcal	410Kcal	430Kcal	445Kcal	420Kcal	400Kcal	460Kcal
昼食	白飯 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜煮 カリフラワーのサラダ 漬物	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★ ナポリタン ブロッコリーサラダ 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★ 豚カルビ丼 白菜サラダ フルーツ 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
カロリー(Kcal)	500cal	650Kcal	530Kcal	600Kcal	520Kcal	580Kcal	590Kcal
夕食	★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	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 おくらサラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	540Kcal	550Kcal	620Kcal	580Kcal	550Kcal	580Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝食	白飯 あじの塩焼き ふきの煮付け 昆布豆 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 ひじき炒め煮 うぐいす豆 味噌汁	白飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め 漬物 味噌汁	白飯 玉子ロール&八幡巻 薩摩芋の煮物 三色豆 味噌汁	白飯 ますの西京焼き うの花 たくあん 味噌汁	
カロリー(Kcal)	410Kcal	435Kcal	470Kcal	400Kcal	475Kcal	410Kcal	
昼食	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 菜の花の柚子風味 漬物 すまし汁	白飯 たらのマスタードソース 小松菜のごま炒め 玉葱の和え物 フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉のケチャップ炒め いんげんコーンソテー マカロニサラダ 味噌汁	白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ 味噌ラーメン 玉ねぎ水菜サラダ フルーツ	
カロリー(Kcal)	570Kcal	525Kcal	455Kcal	615Kcal	600Kcal	560Kcal	
夕食	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 フルーツ 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	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	
カロリー(Kcal)	550Kcal	550Kcal	520Kcal	480Kcal	500Kcal	600Kcal	

※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(漬物や汁ものも含まれます)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。