

2025

9

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
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食		白飯 スクランブルエッグ 青梗菜のコンソメ煮 味付きのり 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 豚肉と野菜のピーマン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 つくねの照り焼き 白菜と麩の煮物 梅酢大根 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
カロリー(Kcal)		420Kcal	470Kcal	380Kcal	410Kcal	525Kcal	400Kcal
昼食		白飯 白身フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め 漬物 味噌汁	★麺の日★ たぬきそば カニしゅうまい 漬物	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 里芋煮乾がし 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
カロリー(Kcal)		630Kcal	630Kcal	500Kcal	570Kcal	460Kcal	530Kcal
夕食		白飯 肉豆腐 オクラの酢の物 漬物 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋コンソメ煮 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚とニラのキムチ炒め カリフラワーの和え物 漬物 味噌汁	白飯 とんかつ ひじき煮 漬物 味噌汁	★丼の日★ 焼き鳥丼 青梗菜酢味噌和え フルーツ 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
カロリー(Kcal)		580Kcal	650Kcal	480Kcal	540Kcal	590Kcal	560Kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食	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 漬物 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 厚焼き玉子 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
カロリー(Kcal)	445Kcal	390Kcal	420Kcal	495Kcal	400Kcal	465Kcal	420Kcal
昼食	★菜飯★ さわらの醤油麹焼き 大豆の磯煮 青梗菜和え 漬物 味噌汁	★麺の日★ 天ぷらうどん もやしサラダ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ピーマン炒め 漬物 味噌汁	白飯 たらこのバター醤油焼き 玉葱甘酢炒め 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 ミートパンネ 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	★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)	490Kcal	590Kcal	740Kcal	500Kcal	570Kcal	540Kcal	600Kcal
夕食	白飯 豚バラ大根 インゲンごま和え 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	白飯 麻婆豆腐 南瓜の煮付け 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 ほうれん草の和え物 漬物 味噌汁	★丼の日★ 親子丼 インゲン竹輪和え 漬物 味噌汁	白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋炒め ブロッコリー和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	640Kcal	490Kcal	530Kcal	525Kcal	530Kcal	560Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	白飯 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 梅酢大根 味噌汁	白飯 五目玉子焼き 里芋の煮物 おかずぜんまい 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 たらの粕漬け なすのおかか煮 漬物 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 五目巾着味噌煮 じゃが芋和風炒め 梅干し 味噌汁	白飯 カレーの煮付け 炒り鶏 ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	425Kcal	400Kcal	470Kcal	405Kcal	445Kcal	450Kcal	400Kcal
昼食	白飯 豚肉のステーキ 大豆の磯煮 フルーツ 味噌汁	赤飯 ぶりの幽庵焼き 玉子豆腐のあんかけ デザート すまし汁	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★ ナポリタン 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
カロリー(Kcal)	570Kcal	510Kcal	450Kcal	620Kcal	500Kcal	625Kcal	530Kcal
夕食	白飯 たらときのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁	白飯 八宝菜 野菜春巻 サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き 白菜と麩の煮物 もやしサラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ 炊きこみご飯 豚汁 ピーマンの煮浸し フルーツ	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 赤魚の塩から揚げ 切干大根 小松菜の梅和え 漬物 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
カロリー(Kcal)	505Kcal	530Kcal	570Kcal	560Kcal	530Kcal	530Kcal	600Kcal
朝食	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	白飯 厚揚げのそぼろ煮 もやしの塩炒め 納豆 味噌汁	白飯 あじの塩焼き ひじき煮 うぐいす豆 味噌汁	白飯 目玉焼き&ウインナー ビーフン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 つくねの照焼 ふきの煮物 漬物 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 昆布豆 味噌汁
カロリー(Kcal)	400Kcal	450Kcal	410Kcal	440Kcal	500Kcal	400Kcal	480Kcal
昼食	★丼の日★ 豚丼 青梗菜の酢味噌和え 漬物 味噌汁	白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 切干大根煮 ポテトサラダ 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 鶏肉の味噌煮 金平牛蒡 玉ねぎサラダ 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 漬物 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 味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	555Kcal	620Kcal	580Kcal	510Kcal	520Kcal	560Kcal	580Kcal
夕食	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 もやし水菜サラダ 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 かぶと厚揚げの煮物 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 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	500Kcal	580Kcal	560Kcal	560Kcal	540Kcal	500Kcal	460Kcal

イベント

★わかつ

★丼の日★

★わかつ

★わかつ

★カレーの日★

	日	月	火	水	木	金	土
	28日	29日	30日	1日			
朝食	白飯 ますの西京焼き ひじき大豆煮 漬物 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 スパゲティサラダ 味噌汁				
カロリー(Kcal)	430Kcal	420Kcal	480Kcal				
昼食	★麺の日★ 白湯ラーメン もやしサラダ 漬物	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 干切り大根炒め オクラの酢の物 フルーツ 味噌汁	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草のごま和え 漬物 味噌汁				
カロリー(Kcal)	500Kcal	580Kcal	520Kcal				
夕食	白飯 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 豚肉の春雨炒め サラダ 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)	540Kcal	480Kcal	520Kcal				

★9月になりました★

暑さも少しずつやわらぎ、涼しい風を感じる季節になりました。朝晩の気温差が大きい日が増えてきましたので、体調管理に気をつけてお過ごしください。

今月の15日は「敬老の日」です。フレアサービスでは「ぶりの幽庵焼き」や「玉子豆腐のあんかけ」などを提供予定ですので、ぜひお楽しみにしてください！

※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。)

※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ず)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。