

2026

1月

Freppaフレスリアム

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	31日	1日	2日	3日
朝食	<p>★1月になりました★</p> <p>新年あけましておめでとうございます。</p> <p>昨年も大変お世話になりました。</p> <p>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、どうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>元旦はお正月メニューとなっています。</p> <p>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 あじの塩焼き さつまいも味噌煮 梅酢大根 味噌汁	白飯 五目玉子焼き ふきの煮物 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)					480Kcal	410Kcal	400Kcal
昼食					★散らし寿司★ 南瓜の味噌そぼろ 生酢 昆布巻 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 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
カロリー(Kcal)					540Kcal	550Kcal	550Kcal
夕食					白飯 ぶりの照り焼き 白菜と麩の煮物 栗きんとん 漬物 味噌汁	白飯 とんかつ ブロッコリーの塩麴炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばの塩焼き 大根と揚げの炒め煮 小松菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)					630Kcal	590Kcal	480Kcal
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝食	白飯 ロールキャベツ 玉ねぎとツナのソテー 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	白飯 ミートオムレツ&肉団子 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 がんもの煮付け 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
カロリー(Kcal)	400Kcal	440Kcal	410Kcal	430Kcal	490Kcal	400Kcal	450Kcal
昼食	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★ さわらの醤油麴焼き ひじきの煮物 青梗菜ボン酢和え 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	白飯 さばのネギ味噌焼き 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 大根サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	550Kcal	520Kcal	600Kcal	750Kcal	550Kcal	570Kcal	530Kcal
夕食	白飯 鶏肉の塩麴焼き 金平ごぼう 菜の花の和え物 味噌汁	白飯 豚肉照り炒め ほうれん草の胡麻和え 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	白飯 たら香焼 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 なすのおかか煮 ほうれん草の和え物 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
カロリー(Kcal)	550Kcal	580Kcal	620Kcal	500Kcal	530Kcal	550Kcal	540Kcal

	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 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 大根と桜えびの金平風 梅酢大根 味噌汁	白飯 厚焼き玉子 春雨塩炒め おかずぜんまい 味噌汁	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 じゃがいもの和風炒め 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 なすのおかか煮 梅干し 味噌汁
カロリー(Kcal)	420Kcal	420Kcal	430Kcal	470Kcal	400Kcal	440Kcal	440Kcal
昼食	白飯 ほっけのみりん漬け おかか炒め 玉ねぎサラダ 漬物 味噌汁	白飯 たらとこのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 白身魚の甘酢 野菜あんかけ 南瓜の含め煮 大根サラダ 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 カリフラワーサラダ 味噌汁	★麺の日★ カルボナーラ風 ブロッコリー炒め フルーツ スープ
カロリー(Kcal)	530Kcal	500Kcal	580Kcal	540Kcal	600Kcal	540Kcal	600Kcal
夕食	★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 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 白菜と麩の煮物 さつまいもサラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ 炊き込みご飯 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 菜の花の辛子和え 味噌汁	白飯 八宝菜 野菜春巻き もやしのサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	660Kcal	580Kcal	520Kcal	530Kcal	550Kcal	520Kcal	550Kcal
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝食	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	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 ふきの煮物 うぐいす豆 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 つくねの照り焼き キャベツコンソメ煮 梅酢大根 味噌汁	白飯 ロールキャベツ 玉葱ツナソテー なめたけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	420Kcal	480Kcal	410Kcal	440Kcal	420Kcal	400Kcal
昼食	白飯 鶏肉のさっぱり煮 麻婆茄子 大根サラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ 豚丼 ほうれん草の和え物 フルーツ 味噌汁	白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 ピーマン金平 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 金平ごぼう 玉ねぎサラダ 漬物 すまし汁	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ フルーツ スープ	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
カロリー(Kcal)	600Kcal	600Kcal	600Kcal	580Kcal	560Kcal	580Kcal	560Kcal
夕食	白飯 メンチカツ 野菜ツナ炒め フルーツ 味噌汁	白飯 さわらの西京焼き かぼちゃのバター煮 サラダ 味噌汁	白飯 ホイコーロー 野菜塩麴炒め 大根水菜サラダ 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	白飯 たらこのマスタードソース ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 さばの塩焼き ふきのピリ辛炒め 南瓜の胡麻和え フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	500Kcal	600Kcal	590Kcal	610Kcal	540Kcal	500Kcal

	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 五目玉子焼き 薩摩芋塩昆布煮 三色豆 味噌汁	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	白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁	白飯 オムレツ&ウィンナー 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
カロリー(Kcal)	470Kcal	430Kcal	435Kcal	480Kcal	400Kcal	410Kcal	420Kcal
昼食	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 キャベツサラダ フルーツ	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 千切り大根炒め 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	白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリー塩麴炒め フルーツ 味噌汁	白飯 鶏肉ネギ塩炒め 里芋の煮物 ほうれん草の白和え 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
カロリー(Kcal)	600Kcal	560Kcal	580Kcal	530Kcal	550Kcal	550Kcal	600Kcal
夕食	★菜飯★ 蒸し鶏と野菜の中華風 茄子の香風炒め 漬物 味噌汁	白飯 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 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 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	白飯 ぶり大根 青梗菜の卵炒め 薩摩芋サラダ 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	★わかめごはん★ 鶏肉の生姜焼き ひじき煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	490Kcal	540Kcal	480Kcal	520Kcal	580Kcal	500Kcal	650Kcal

※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。