

2026

2月

Freppaフレミアム

フレッシュな料理+パパッと出来る!



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---|---|--|--|--|---|--|
| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 朝食 | 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 | 白飯 厚焼き玉子 大根と揚げの炒め煮 ぶりかけ 味噌汁 | 白飯 厚揚げの甘辛煮 もやしの塩炒め 三色豆 味噌汁 | 白飯 たらの粕漬け なすのおかか煮 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 つくねの照り焼き 炒り鶏 うぐいす豆 味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 420Kcal | 470Kcal | 460Kcal | 410Kcal | 450Kcal | 420Kcal | 550Kcal |
| 昼食 | ★麺の日★ 山菜そば にらの卵とじ 漬物 | 白飯 たらのパター醤油焼き ジャーマンポテト スペゲティサラダ 味噌汁 | ★丼の日★ ちらし寿司 青梗菜の和え物 漬物 節分汁 | 白飯 焼き餃子 もやしの中華炒め 漬物 味噌汁 | ★丼の日★ 親子丼 いんげんちくわ和え 漬物 味噌汁 | 白飯 赤魚の香味ダレ 里芋の煮物 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 |
| カロリー(Kcal) | 600Kcal | 505Kcal | 530Kcal | 535Kcal | 570Kcal | 500Kcal | 570Kcal |
| 夕食 | 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 | 白飯 鶏肉ネギ塩炒め ひじき大豆煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁 | 白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め かぼちゃのサラダ 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 | 白飯 鶏肉のステーキ 切干大根煮 小松菜ポン酢和え 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) | 520Kcal | 580Kcal | 540Kcal | 720Kcal | 520Kcal | 520Kcal | 700Kcal |
| 朝食 | 8日 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 | 9日 白飯 五目巾着味噌煮 ピーマン金平 納豆 味噌汁 | 10日 白飯 あじの塩焼き 里芋の煮物 梅酢大根 味噌汁 | 11日 白飯 目玉焼き&ワインナー 豚肉ピーフン炒め ぶりかけ 味噌汁 | 12日 白飯 五目玉子焼き ふきの煮物 漬物 味噌汁 | 13日 白飯 ロールキャベツ 玉ねぎとツナのソテー スペゲティサラダ 味噌汁 | 14日 白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマンとしらす炒め おかずせんまい 味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 420Kcal | 430Kcal | 410Kcal | 430Kcal | 400Kcal | 400Kcal | 430Kcal |
| 昼食 | 白飯 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 漬物 味噌汁 | ★麺の日★ 白湯ラーメン サラダ 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 大根と揚げの炒め煮 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 茄子のおりしソース 漬物 味噌汁 | ★丼飯★ さわらの醤油麹焼き ひじきの煮物 青梗菜ポン酢和え 漬物 味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 620Kcal | 680Kcal | 520Kcal | 550Kcal | 500Kcal | 550Kcal | 520Kcal |
| 夕食 | 白飯 肉豆腐 おくらの酢の物 漬物 味噌汁 | 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 カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁 | 白飯 とんかつ ブロッコリーの塩麹炒め 漬物 味噌汁 | ★丼の日★ とろとろオムライス サラダ フルーツ スープ | 白飯 鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 菜の花の和え物 味噌汁 | 白飯 豚肉の照り炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 500Kcal | 580Kcal | 520Kcal | 590Kcal | 540Kcal | 560Kcal | 580Kcal |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---|--|---|---|--|---|---|
| | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 朝食 | 白飯 ますの西京焼き かぼちゃの煮物 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 ひりかけ 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 ひりかけ 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 |
| カロリー(Kcal) | 420Kcal | 430Kcal | 490Kcal | 400Kcal | 450Kcal | 420Kcal | 420Kcal |
| 昼食 | 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 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 たらとさのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 525Kcal | 750Kcal | 560Kcal | 570Kcal | 530Kcal | 660Kcal | 500Kcal |
| 夕食 | 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 | ★丼の日★ 焼き鳥丼 青梗菜の和え物 フルーツ 味噌汁 | 白飯 あじの南蛮漬け 茄子の炒め物 ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁 | 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 豚肉のステーキ ひじきの煮物 漬物 味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 620Kcal | 520Kcal | 530Kcal | 580Kcal | 530Kcal | 500Kcal | 590Kcal |
| | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 朝食 | 白飯 厚焼き玉子 春雨塩炒め おかずせんまい 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 たらの粕漬け なすおかか煮 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 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 |
| カロリー(Kcal) | 470Kcal | 460Kcal | 400Kcal | 440Kcal | 420Kcal | 520Kcal | 420Kcal |
| 昼食 | 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 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★ さばのみぞ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 | ★麺の日★ ミートソーススパゲティ 菜の花ソテー ¹ 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★ 豚肉焼き肉風丼 ポテトサラダ フルーツ 味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 560Kcal | 500Kcal | 600Kcal | 520Kcal | 600Kcal | 520Kcal | 540Kcal |
| 夕食 | 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 | 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 南瓜煮 サラダ 味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 520Kcal | 530Kcal | 550Kcal | 520Kcal | 520Kcal | 600Kcal | 500Kcal |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | | | | | | | |
| カロリー(Kcal) | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | | |
| カロリー(Kcal) | | | | | | | |
| 夕食 | | | | | | | |
| カロリー(Kcal) | | | | | | | |

★2月になりました★

2026年がスタートし、あっという間に2月ですね

北海道はまだまだ寒い日が続きますが、2月は「立春」と言われ、暦の上では春となります。

今月は3日に、「散らし寿司」と「鬼除け汁」と呼ばれる厄除けの意味を持つ大豆が入った節分にちなんだ汁を提供予定です。

体を芯から温め、風邪をひかないようにという願いが込められています。
お楽しみにしていてください。

※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。