

2026

2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
	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 ふりかけ 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 にらの卵とし 漬物	白飯 たららのバター醤油焼き ジャーマンポテト スパゲティサラダ 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 小松菜ボン酢和え 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
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	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	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 里芋の煮物 梅酢大根 味噌汁	白飯 目玉焼き&ウィンナー 豚肉ビーフン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き ふきの煮物 漬物 味噌汁	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
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 茄子のおろしソース 漬物 味噌汁	★菜飯★ さわらの醤油麹焼き ひじきの煮物 青梗菜ボン酢和え 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 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	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★ ボークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ スープ	白飯 たらときのこの 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 じゃが芋和风炒め 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★ 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★ 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 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 もよしのサラダ 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	<div>★2月になりました★</div> <div>2026年がスタートし、あっという間に2月ですね</div> <div>北海道は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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>お楽しみにしてください。</div>						
カロリー(kcal)							
昼食							
カロリー(kcal)							
夕食	<div>※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。)</div>						
カロリー(kcal)							

※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。