

2026

3

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 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 磯わかめ 味噌汁	白飯 目玉焼き&ウィンナー ピーマン炒め 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 漬物 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	白飯 五目玉子焼き 薩摩芋塩昆布煮 つくいす豆 味噌汁	白飯 ますの西京焼き ひじき大豆煮 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	470Kcal	400Kcal	440Kcal	420Kcal	400Kcal	470Kcal	430Kcal
昼食	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 ちらし寿司 和え物 フルーツ 味噌汁	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 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン サラダ フルーツ
カロリー(Kcal)	630Kcal	580Kcal	530Kcal	550Kcal	560Kcal	600Kcal	560Kcal
夕食	白飯 ホイコーロー 野菜塩麹炒め 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	★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 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	★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
カロリー(Kcal)	580Kcal	590Kcal	610Kcal	530Kcal	500Kcal	490Kcal	540Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	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 大根のボトフ 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 野菜塩麹炒め 納豆 味噌汁	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
カロリー(Kcal)	420Kcal	485Kcal	400Kcal	410Kcal	420Kcal	420Kcal	470Kcal
昼食	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 ブロッコリー塩麹炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	白飯 あじフライ なすの揚げ出し煮 漬物 味噌汁	★麺の日★ かき揚げそば にらの卵とじ フルーツ	白飯 た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
カロリー(Kcal)	580Kcal	530Kcal	550Kcal	600Kcal	600Kcal	600Kcal	505Kcal
夕食	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★ 豚丼 ほうれん草の和え物 フルーツ 味噌汁	★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	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 大豆煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	480Kcal	520Kcal	580Kcal	600Kcal	650Kcal	520Kcal	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 厚揚げの甘辛煮 もやしの塩炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらこの粕漬け 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	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
カロリー(Kcal)	460Kcal	410Kcal	450Kcal	420Kcal	550Kcal	420Kcal	430Kcal
昼食	白飯 鮭の照り焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎサラダ 味噌汁	★麺の日★ 長崎ちゃんぽん サラダ 漬物	白飯 焼き餃子 もやし中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋の煮物 大根と人参のサラダ 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	★カレーの日★ キーマカレー サラダ フルーツ スープ	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 サラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	505Kcal	600Kcal	535Kcal	530Kcal	570Kcal	700Kcal	550Kcal
夕食	白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め 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 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 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	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
カロリー(Kcal)	540Kcal	720Kcal	520Kcal	610Kcal	520Kcal	500Kcal	580Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	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&ウインナー 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 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
カロリー(Kcal)	410Kcal	430Kcal	400Kcal	400Kcal	430Kcal	420Kcal	430Kcal
昼食	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 ひじきの煮物 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 大根と揚げの炒め煮 青梗菜ボン酢和え 漬物 味噌汁	★麺の日★ 甘辛肉うどん サラダ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	550Kcal	510Kcal	550Kcal	520Kcal	600Kcal	750Kcal
夕食	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★ 中華丼 サラダ フルーツ 味噌汁	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	白飯 デミグラスハンバーグ 菜の花ソテー 漬物 スープ	白飯 たらこの香草焼き なすのおかか煮 マカロニサラダ 漬物 すまし汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	590Kcal	540Kcal	560Kcal	550Kcal	620Kcal	520Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	29日	30日	31日	<p>★3月になりました★</p> <p>雪も溶け始め、春らしい季節になってきましたね。</p> <p>この時期は寒暖差や気圧の変動の影響により、自律神経のバランスが乱れ、体調不良になりやすいと言われています。</p> <p>疲れやストレスを感じたら、無理せずにお休みしましょう。</p> <p>3月3日はひな祭りです。フレアサービスでは散らし寿司を提供する予定です。</p> <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>			
朝食	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)	490Kcal	400Kcal	450Kcal				
昼食	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 ミートパンネ 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)	560Kcal	570Kcal	530Kcal				
夕食	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 切干大根 ほうれん草の和え物 漬物 味噌汁	★丼の日★ 親子丼 インゲン和え 漬物 味噌汁				
カロリー(kcal)	530Kcal	530Kcal	580Kcal				

※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。