

2024

11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
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
朝食	<p>★11月になりました★</p> <p>秋も少しずつ終わりを迎え、冬の気配が日に日に増してきましたね。朝晩の寒暖差の多い季節は空気が乾燥してきますので、風邪をひかないように気をつけましょう。</p> <p>今月のご当地グルメは山梨県です！</p> <p>山梨県の郷土料理「ほうとう」を身近なうどんと再現しました。</p> <p>また、デザートにはぶどうゼリーを予定しておりますのでぜひ楽しみに♪</p>					白飯 たらの粕漬 茄子の味噌浸し 子和え 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
カロリー(Kcal)						410Kcal	430Kcal
昼食						白飯 豚肉と木耳の玉子炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁	白飯 さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め 大根ツナサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	645Kcal	530Kcal					
夕食	<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>					白飯 白身魚の甘酢あんかけ 野菜コロック カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚ジンギスカン 大学芋 青梗菜の辛子和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)						510Kcal	560Kcal
朝食						白飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋海苔塩炒め 梅干し 味噌汁	白飯 かれいの煮付け 炒り鶏 ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	450Kcal	420Kcal	422Kcal	460Kcal	400Kcal	430Kcal	486Kcal
昼食	★麺の日★ ペペロンチーノ ブロッコリーのカレー炒め 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★ 焼き鳥丼 なの花の酢味噌和え 漬物 味噌汁	白飯 厚焼き玉子と 鶏つくねの照焼 金平ごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	白飯 根菜鶏肉の炒め物 青梗菜と揚げの煮浸し 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の味噌煮 南瓜煮 なの花のゆず風味 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 フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	530Kcal	560Kcal	600Kcal	570Kcal	560Kcal	530Kcal
夕食	白飯 八宝菜 野菜春巻き もやしカニカマ和え 味噌汁	白飯 鶏肉のさっぱり煮 麻婆茄子 大根サラダ 味噌汁	白飯 さわらの西京焼き かぶと厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁	白飯 ホイコーロー 卵の花 大根サラダ フルーツ 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 切干大根 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
カロリー(Kcal)	550Kcal	600Kcal	560Kcal	530Kcal	550Kcal	560Kcal	530Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝食	白飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め なめたけ 味噌汁	白飯 玉子ロール&八幡巻 薩摩芋の煮物 おかずぜんまい 味噌汁	白飯 ますの西京焼き うの花 たくあん 味噌汁	白飯 温泉卵 小松菜キムチ炒め 子和え 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 なの花バターソーテ ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	400Kcal	440Kcal	440Kcal	400Kcal	510Kcal	420Kcal	408Kcal
昼食	白飯 豚肉のケチャップ炒め いんげんコンソテー マカロニサラダ 味噌汁	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 玉ねぎ水菜サラダ フルーツ	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根炒め おくらの酢の物 フルーツ 味噌汁	★わかめごはん★ 赤魚の煮付け じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草胡麻和え デザート 味噌汁	白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリーの塩麴炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソーテ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	606Kcal	600Kcal	550Kcal	575Kcal	510Kcal	550Kcal	650Kcal
夕食	白飯 鯖の塩焼き ふきピリ辛炒め 南瓜の胡麻和え デザート 味噌汁	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 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜のバター煮 キャベツカニカマ和え 味噌汁	白飯 ほっけの味噌煮 豚肉の春雨炒め インゲンとえ 漬物 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 キャベツコーンサラダ フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 中華丼 大根枝豆サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	500Kcal	620Kcal	540Kcal	500Kcal	560Kcal	600Kcal
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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 肉団子の和風煮 じゃが芋海苔塩炒め 梅酢大根 味噌汁	白飯 厚焼き玉子 里芋そぼろ煮 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやし塩炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たららの粕漬 茄子の味噌浸し 子和え 味噌汁	白飯 ミートオムレツ ウイナー野菜炒め 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
カロリー(Kcal)	410Kcal	430Kcal	480Kcal	470Kcal	430Kcal	450Kcal	440Kcal
昼食	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	★麺の日★ たぬきそば にらの卵とし 漬物	白飯 白身魚のムニエル ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	白飯 鮭の照焼 南瓜の含め煮 キャベツカニカマ和え 味噌汁	★丼の日★ 豚カルピ丼 白菜人参サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしとにらの中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 切干大根 インゲンとえ フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	590Kcal	580Kcal	500Kcal	570Kcal	550Kcal	540Kcal	510Kcal
夕食	白飯 鶏肉の生姜焼き ふきの煮物 薩摩芋和え 漬物 味噌汁	白飯 さばの西京焼き 人参の金平 ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のネギ塩炒め ひじき炒め煮 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 大根水菜サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 油淋鶏 春雨シナチク炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばのかば焼き さつま芋の煮物 キャベツツナ和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のステーキ なすのおかか煮 小松菜のお浸し 味噌汁
カロリー(Kcal)	620Kcal	590Kcal	570Kcal	580Kcal	590Kcal	600Kcal	560Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	白飯 かれいの煮付け 炒り鶏 昆布豆 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ 青梗菜コンソメ煮 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 ふきの煮付け 甘口昆布 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 ひじきの炒め煮 うぐいす豆 味噌汁	白飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め スパゲティサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	440Kcal	400Kcal	470Kcal	400Kcal	450Kcal	490Kcal	430Kcal
昼食	白飯 豚肉のガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 白身フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め フルーツ 味噌汁	★ご当地メニュー★ ほうとう風うどん もやしのポン酢和え ぶどうゼリー	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 薩摩芋と枝豆サラダ 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 鯖の塩焼き 里芋の煮転がし 小松菜の胡麻和え 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)	550Kcal	650Kcal	600Kcal	610Kcal	550Kcal	530Kcal	550Kcal
夕食	★カレーの日★ キーマカレー サラダ フルーツ スープ	白飯 肉豆腐 青梗菜の酢味噌和え 漬物 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋ひじき煮 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉とニラのキムチ炒め カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 とんかつ 白菜のスープ煮 フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 大根サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉塩麹焼き 金平ごぼう なの花のお浸し 味噌汁
カロリー(Kcal)	630Kcal	524Kcal	580Kcal	580Kcal	570Kcal	520Kcal	550Kcal

イベント

※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。