

2025

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					
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日					
朝食	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★2月になりました★</p> <p>2025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、手巻き寿司を提供させていただき予定です。 お楽しみにしてください♪</p> </div>						白飯 ミートオムレツ 小松菜キムチ炒め 子和え 味噌汁					
カロリー(Kcal)							400Kcal					
昼食							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					
カロリー(Kcal)							575Kcal					
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 ほっけの味噌煮 ピーマンとザーサイ炒め もやし和え 漬物 すまし汁					
カロリー(Kcal)							540Kcal					
2日							3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食							白飯 ハムステーキ アサリ青梗菜の洋風炒め 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 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
カロリー(Kcal)	490Kcal	420Kcal	420Kcal	420Kcal	430Kcal	470Kcal	470cal					
昼食	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋炒め ほうれん草胡麻和え デザート 味噌汁	★節分★ 手巻き寿司 (ツナマヨ,カニカマ, ポイルエビ,玉子, 豚すき) 鶏の唐揚げ 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 アジフライ 茄子のおかか炒め 漬物 味噌汁	★麺の日★ 山菜そば 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 鮭の照り焼き 南瓜の含め煮 カリフラワー-カニカマ和え 味噌汁					
カロリー(Kcal)	510Kcal	640Kcal	650Kcal	600Kcal	570Kcal	500Kcal	600Kcal					
夕食	白飯 とり天のおろしポン酢 豚肉のピーファン炒め フルーツ 味噌汁	白飯 さばの西京焼き ピーマン金平 南瓜のサラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ 中華丼 カリフラワー-枝豆サラダ 漬物 味噌汁	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 ぶり大根 青梗菜とツナの炒め物 キャベツコーンサラダ フルーツ 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 大根サラダ フルーツ 味噌汁					
カロリー(Kcal)	540Kcal	580Kcal	500Kcal	615Kcal	550Kcal	560Kcal	580Kcal					

	日	月	火	水	木	金	土
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	白飯 たららの粕漬 茄子のおかか煮 子和え 味噌汁	白飯 ミートオムレツ ウイナー野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁	白飯 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 梅干し 味噌汁	白飯 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 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	440Kcal	450Kcal	430Kcal	430Kcal	400Kcal	470Kcal	400Kcal
昼食	★丼の日★ 豚丼 青梗菜の酢味噌和え 漬物 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしとニラの中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 切干大根 玉葱水菜サラダ 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	白飯 白身フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 担々麺 もやしサラダ フルーツ	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
カロリー(Kcal)	600Kcal	550Kcal	520Kcal	550Kcal	650Kcal	680Kcal	610Kcal
夕食	白飯 油淋鶏 春雨としなちく炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばの蒲焼 薩摩芋の煮物 キャベツツナサラダ 漬物 味噌汁	★カレーの日★ キーマカレー 大根サラダ フルーツ スープ	白飯 鶏肉のステーキ 茄子の味噌浸し 小松菜和え 味噌汁	白飯 肉豆腐 菜の花の酢味噌和え 漬物 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋和風炒め 玉葱サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉とニラのキムチ炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	590Kcal	610Kcal	640Kcal	580Kcal	500Kcal	595Kcal	580Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	白飯 目玉焼き&ウイナー 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	白飯 五目玉子焼き 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 白菜と麩の煮物 たくあん 味噌汁	白飯 オムレツ 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 ポテトサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	450Kcal	490Kcal	400Kcal	450Kcal	400Kcal	420Kcal	510Kcal
昼食	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 小松菜の柚子風味和え 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 大豆の磯煮 いんげんツナ和え フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 白湯うどん もやしサラダ 漬物	白飯 フレア特製 金賞からあげ ビーフン炒め 漬物 味噌汁	白飯 たららのバター醤油焼き 南瓜の煮付け なの花の酢味噌和え 味噌汁
カロリー(Kcal)	550Kcal	530Kcal	550Kcal	550Kcal	630Kcal	700Kcal	480Kcal
夕食	白飯 とんかつ 白菜のスープ煮 フルーツ 味噌汁	★丼の日★ とろとろオムライス ブロッコリーベーコン 大根サラダ スープ	白飯 鶏肉塩麹焼き 金平ごぼう なの花のお浸し 味噌汁	白飯 豚バラ大根 青梗菜ポン酢和え 漬物 味噌汁	白飯 デミグラスハンバーグ ポテトベーコンソテー フルーツ スープ	白飯 鯖の味噌煮 切干大根 おくらのお浸し 漬物 すまし汁	白飯 麻婆豆腐 玉ねぎの甘酢炒め もやし水菜和え 味噌汁
カロリー(Kcal)	570Kcal	520Kcal	550Kcal	600Kcal	660Kcal	460Kcal	510Kcal

	日 23日	月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日	土 29日
朝食	白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁	白飯 玉子ロール&八幡巻 菜の花バターソテー ふりかけ 味噌汁	白飯 高野豆腐の含め煮 野菜の塩麴炒め 納豆 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 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 昆布豆 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやしオイスター炒め 三食豆 味噌汁	
カロリー(Kcal)	430Kcal	400Kcal	420Kcal	470Kcal	420Kcal	470Kcal	
昼食	★ピラフ★ 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 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁	★カレーの日★ ポークカレーライス サラダ フルーツ スープ	白飯 たらとときのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜のサラダ 味噌汁	白飯 チキンのトマト煮込み インゲンペーコンソテー キャベツサラダ 漬物 味噌汁	白飯 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜煮 カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	
カロリー(Kcal)	630Kcal	570Kcal	600Kcal	550Kcal	550Kcal	550Kcal	
夕食	白飯 あじの南蛮漬け なすのおかか煮 ほうれん草胡麻和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ 枝豆と桜えびの混ぜご飯 貝だくさん豚汁 青梗菜の辛子和え 漬物	白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋炒め 大根カニカマサラダ 漬物 味噌汁	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 小松菜の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き ふきの煮物 玉葱サラダ 漬物 味噌汁	
カロリー(Kcal)	520Kcal	560Kcal	550Kcal	580Kcal	500Kcal	560Kcal	

※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(漬物や汁ものも含まず)の数値です。



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康

【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。