

2025

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
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
朝食	★3月になりました★ 雪も溶け始め、春らしい季節になってきましたね。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。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。 3月3日はひな祭りです。フレアサービスでは四色丼を提供する予定です。 ※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。)						白飯 たらの粕漬け 茄子のおかか煮 ザーサイ 味噌汁
カロリー(Kcal)							410Kcal
昼食							白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)							615Kcal
夕食							★丼の日★ 豚カルビ丼 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)							490Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	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	白飯 五目巾着味噌煮 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 ふりかけ 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ 青梗菜エビのコンソメ煮 味付けのり 味噌汁	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 カレーの煮付け いり鶏 漬物 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
カロリー(Kcal)	440Kcal	440Kcal	405Kcal	400Kcal	445Kcal	400Kcal	435Kcal
昼食	★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め 大根サラダ 味噌汁	★丼の日★ 四色丼 筑前煮 デザート 味噌汁	白飯 メンチカツ ちくわ炒め フルーツ 味噌汁	★麺の日★ ミートソース スパゲティ もやしとベーコンソテー フルーツ スープ	白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 金平牛蒡 小松菜ポン酢和え 味噌汁	白飯 鶏肉の味噌煮 切干大根 菜の花のゆず風味和え 漬物 すまし汁	白飯 根菜と鶏肉の炒め物 青梗菜の煮浸し 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	550Kcal	570Kcal	550Kcal	630Kcal	580Kcal	500Kcal	580Kcal
夕食	白飯 豚ジンギスカン 大学芋 青梗菜和え 味噌汁	白飯 八宝菜 春巻き 南瓜サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のさっぱり煮 麻婆茄子 玉葱サラダ 漬物 味噌汁	白飯 さわらの西京焼き かぶと厚揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	白飯 回鍋肉 卵の花 玉葱コーンサラダ 漬物 味噌汁	白飯 さばの蒲焼き 薩摩芋煮 もやしカニカマ和え フルーツ 味噌汁	白飯 豚の生姜焼き 南瓜のバター煮 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	530Kcal	625Kcal	600Kcal	550Kcal	590Kcal	605Kcal	550Kcal

	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 つくねの照焼 ひじき大豆煮 漬物 味噌汁	白飯 ロールキャベツ ほうれん草の炒め物 なめたけ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き 薩摩芋煮 漬物 味噌汁	白飯 ますの西京焼き 卵の花 ふりかけ 味噌汁	白飯 ミートオムレツ 小松菜キムチ炒め 漬物 味噌汁	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
カロリー(Kcal)	460Kcal	400Kcal	440Kcal	420Kcal	420Kcal	490Kcal	410Kcal
昼食	白飯 たらのマスタードソース ポテトベーコンソテー ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ケチャップ炒め インゲンコンソテー マカロニサラダ 味噌汁	白飯 味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン 大根サラダ フルーツ	白飯 鶏肉柚子胡椒焼き 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 ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリー炒め フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	530Kcal	570Kcal	600Kcal	590Kcal	580Kcal	520Kcal	540Kcal
夕食	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ 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	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 南瓜の含め煮 ナムル 味噌汁	白飯 ほっけの味噌煮 豚肉の春雨炒め インゲンの梅和え 漬物 すまし汁	白飯 とり天のおろしボン酢 ピーマンとザーサイ炒め フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き 小松菜炒め 玉葱サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	530Kcal	510Kcal	500Kcal	560Kcal	540Kcal	510Kcal	580Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	白飯 オムレツ&肉団子 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 肉団子和風煮 ビーフン炒め 漬物 味噌汁	白飯 厚焼玉子 里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやし炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらの粕漬け 茄子のおかか煮 子和え 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ 青梗菜エビのコンソメ煮 味付けのり 味噌汁
カロリー(Kcal)	420Kcal	425Kcal	450Kcal	470Kcal	470Kcal	430Kcal	400Kcal
昼食	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 ジャーマンポテト 漬物 味噌汁	★麺の日★ かき揚げそば ニラの卵とじ 漬物	白飯 白身魚のムニエル 茄子揚げ出し煮 スパゲティサラダ 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	★丼の日★ 親子丼 青梗菜ツナサラダ 漬物 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしの中華炒め 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	650Kcal	555Kcal	590Kca	500Kcal	550Kcal	560Kcal	540Kcal
夕食	★丼の日★ あさりご飯 豚汁 ピーマンの煮浸し 漬物	白飯 鶏肉の生姜焼き ふきの煮物 もやしサラダ 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 鶏肉ネギ塩炒め ひじき炒め煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁	白飯 鮭の照り焼き 南瓜の味噌そぼろ 玉葱サラダ 味噌汁	白飯 油淋鶏 春雨としなちく炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばの西京焼き ピーマン金平 薩摩芋サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	535Kcal	590Kcal	550Kcal	580Kcal	500Kca	580Kcal	595Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	白飯 肉じゃが 小松菜の塩炒め 梅干し 味噌汁	白飯 かれいの煮付け いり鶏 昆布豆 味噌汁	白飯 オムレツ&肉団子 ウインナー野菜炒め ポテトサラダ 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	白飯 目玉焼き&ウインナー 豚肉と野菜のピーマン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 つくねの照り焼き ひじき煮 うぐいす豆 味噌汁
カロリー(Kcal)	400Kcal	450Kcal	410Kcal	405Kcal	420Kcal	430Kcal	420Kcal
昼食	白飯 赤魚の香味ダレ 茄子の味噌浸し インゲン和え フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ガーリック炒め オクラの梅和え 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★ たぬきうどん 牛肉コロッケ 漬物	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 南瓜のサラダ 味噌汁	白飯 厚揚げと茄子の味噌炒め キャベツコンソメ煮 漬物 味噌汁	白飯 さばの塩焼き 里芋煮転がし 菜の花のゆず風味和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	500Kcal	550Kcal	650Kcal	590Kcal	600Kcal	560Kcal	510Kcal
夕食	白飯 豚とニラのキムチ炒め ナムル 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のステーキ 切干大根煮 青梗菜ボン酢和え 味噌汁	白飯 肉豆腐 もやし水菜サラダ 漬物 味噌汁	白飯 ぶり大根 青菜春雨炒め 小松菜辛子和え フルーツ 味噌汁	★カレーの日★ キーマカレー サラダ フルーツ スープ	白飯 とんかつ 白菜と麩の煮物 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 マカロニサラダ スープ
カロリー(Kcal)	580Kcal	565Kcal	500Kcal	565Kcal	635Kcal	570Kcal	510Kcal
	日	月	火	水	木	金	土
	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	白飯 ロールキャベツ ほうれん草の炒め物 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 漬物 味噌汁	 JFS - B20000688  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。				
カロリー(Kcal)	400Kcal	450Kcal					
昼食	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 インゲンマヨ和え フルーツ 味噌汁					
カロリー(Kcal)	540Kcal	570Kcal					
夕食	白飯 鶏肉の塩麹焼き 金平牛蒡 小松菜和え 味噌汁	白飯 豚バラ大根 青梗菜和え 漬物 味噌汁					
カロリー(Kcal)	550Kcal	590Kcal					