

2025

8

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>★8月になりました★</p> <p>今月暑い日が続いていますが、夏バテや熱中症など、体調は大丈夫でしょうか？暑い日は食欲も落ち気味になりますよね。</p> <p>今月は香川県から、「ぶっかけうどん」を提供する予定です。</p> <p>暑い夏にぴったりなメニューをご用意しました。</p> <p>8月19日を予定していますので、香川県のご当地グルメをお楽しみに！</p> |                                                |                                                 |                                                         |                                                             | 白飯<br>ハムステーキ<br>大根のポトフ<br>ポテトサラダ<br>味噌汁                | 白飯<br>がんも煮<br>とろろ<br>磯わかめ<br>味噌汁                    |
| カロリー(Kcal) |                                                                                                                                                                                             |                                                |                                                 |                                                         |                                                             | 495Kcal                                                | 400Kcal                                             |
| 昼食         |                                                                                                                                                                                             |                                                |                                                 |                                                         |                                                             | 白飯<br>たらのパター醤油焼き<br>南瓜の煮付け<br>菜の花の酢味噌和え<br>フルーツ<br>味噌汁 | 白飯<br>スパニッシュ<br>オムレツ<br>ミートパネ<br>フルーツ<br>スープ        |
| カロリー(Kcal) |                                                                                                                                                                                             |                                                |                                                 |                                                         |                                                             | 500Kcal                                                | 570Kcal                                             |
| 夕食         |                                                                                                                                                                                             |                                                |                                                 |                                                         |                                                             | 白飯<br>麻婆豆腐<br>玉ねぎの甘酢炒め<br>もやしナムル<br>味噌汁                | 白飯<br>あじの南蛮漬け<br>なすの味噌浸し<br>ほうれん草の胡麻和え<br>漬物<br>味噌汁 |
| カロリー(Kcal) |                                                                                                                                                                                             |                                                |                                                 |                                                         |                                                             | 530Kcal                                                | 525Kcal                                             |
|            | 3日                                                                                                                                                                                          | 4日                                             | 5日                                              | 6日                                                      | 7日                                                          | 8日                                                     | 9日                                                  |
| 朝食         | 白飯<br>厚焼き玉子<br>里芋の煮物<br>おかずぜんまい<br>味噌汁                                                                                                                                                      | 白飯<br>高野豆腐の含め煮<br>野菜塩麴炒め<br>納豆<br>味噌汁          | 白飯<br>肉じゃが<br>青梗菜の塩炒め<br>漬物<br>味噌汁              | 白飯<br>五目玉子焼き<br>菜の花ソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁                   | 白飯<br>厚揚げの甘辛煮<br>もやし炒め<br>三色豆<br>味噌汁                        | 白飯<br>たらのおかか煮<br>なすのおかか煮<br>味付きザーサイ<br>味噌汁             | 白飯<br>オムレツ&肉団子<br>ウイナー野菜炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁        |
| カロリー(Kcal) | 465Kcal                                                                                                                                                                                     | 420Kcal                                        | 425Kcal                                         | 400Kcal                                                 | 470Kcal                                                     | 405Kcal                                                | 445Kcal                                             |
| 昼食         | 白飯<br>照焼チキン<br>野菜炒め<br>インゲンちくわ和え<br>漬物<br>味噌汁                                                                                                                                               | ★カレーの日★<br>ポークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ<br>スープ  | 白飯<br>たらときのこの<br>バターソテー<br>茄子田楽<br>南瓜サラダ<br>味噌汁 | 白飯<br>鶏肉のトマト煮込み<br>ポテトベーコンソテー<br>マカロニサラダ<br>フルーツ<br>味噌汁 | 白飯<br>白身魚の<br>甘酢野菜あんかけ<br>南瓜のいとこ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>漬物<br>味噌汁 | 白飯<br>豚肉と木耳の卵炒め<br>えびしゅうまい<br>漬物<br>味噌汁                | ★わかめごはん★<br>さばのみそ漬焼<br>小松菜のごま炒め<br>カリフラワー和え<br>味噌汁  |
| カロリー(Kcal) | 540Kcal                                                                                                                                                                                     | 600Kcal                                        | 505Kcal                                         | 540Kcal                                                 | 450Kcal                                                     | 620Kcal                                                | 500Kcal                                             |
| 夕食         | ★丼の日★<br>中華丼<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ<br>味噌汁                                                                                                                                                    | 白飯<br>ほっけのみりん漬け<br>薩摩芋炒め<br>大根サラダ<br>漬物<br>味噌汁 | 白飯<br>豚肉のステーキ<br>大豆の磯煮<br>フルーツ<br>味噌汁           | 白飯<br>赤魚の塩から揚げ<br>切干大根<br>小松菜の梅和え<br>漬物<br>味噌汁          | 白飯<br>とり天のおろしポン酢<br>ピーマンとザーサイ炒め<br>漬物<br>味噌汁                | ★丼の日★<br>炊きこみご飯<br>豚汁<br>ピーマンの煮浸し<br>フルーツ              | 白飯<br>豚ジンギスカン<br>大学芋<br>青梗菜の辛子和え<br>味噌汁             |
| カロリー(Kcal) | 530Kcal                                                                                                                                                                                     | 560Kcal                                        | 570Kcal                                         | 530Kcal                                                 | 520Kcal                                                     | 560Kcal                                                | 530Kcal                                             |

※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。)

|            | 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<br>五目巾着味噌煮<br>菜の花ソテー<br>納豆<br>味噌汁                    | 白飯<br>カレーの煮付け<br>炒り鶏<br>ふりかけ<br>味噌汁          | 白飯<br>スクランブルエッグ<br>青梗菜エビのコンソメ煮<br>味付のり<br>味噌汁    | 白飯<br>厚揚げのそぼろ煮<br>じゃが芋海苔塩炒め<br>梅干し<br>味噌汁            | 白飯<br>あじの塩焼き<br>ふきの煮物<br>昆布豆<br>味噌汁                 | 白飯<br>目玉焼き&ウィンナー<br>ビーフン炒め<br>ふりかけ<br>味噌汁   | 白飯<br>つくねの照焼<br>ひじき煮<br>おかずぜんまい<br>味噌汁                    |
| カロリー(Kcal) | 450Kcal                                                 | 400Kcal                                      | 400Kcal                                          | 450Kcal                                              | 410Kcal                                             | 440Kcal                                     | 500Kcal                                                   |
| 昼食         | ★麺の日★<br>カルボナーラ風<br>スパゲティ<br>ブロッコリーカレー炒め<br>フルーツ<br>スープ | 白飯<br>メンチカツ<br>野菜ツナ炒め<br>フルーツ<br>味噌汁         | ★丼の日★<br>鶏そぼろ丼<br>サラダ<br>味噌汁                     | 白飯<br>厚焼き玉子と<br>つくねの照焼<br>金平ごぼう<br>ポテトサラダ<br>味噌汁     | 白飯<br>根菜と鶏肉の炒め物<br>青梗菜の煮浸し<br>漬物<br>味噌汁             | ★カレーの日★<br>シーフードカレー<br>サラダ<br>スープ           | 白飯<br>たらのマスタードソース<br>コンソメバターポテト<br>ブロッコリーサラダ<br>漬物<br>味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 625Kcal                                                 | 530Kcal                                      | 555Kcal                                          | 620Kcal                                              | 580Kcal                                             | 540Kcal                                     | 520Kcal                                                   |
| 夕食         | 白飯<br>八宝菜<br>野菜春巻き<br>もやしカニカマサラダ<br>味噌汁                 | 白飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>麻婆茄子<br>大根サラダ<br>漬物<br>味噌汁 | 白飯<br>さわらの西京焼き<br>かぶのカニカマあんかけ<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁 | 白飯<br>ホイコーロー<br>野菜塩麹炒め<br>もやし水菜サラダ<br>漬物<br>味噌汁      | 白飯<br>ししゃもフライ<br>野菜のトマト煮<br>フルーツ<br>味噌汁             | 白飯<br>豚の生姜焼き<br>かぶと厚揚げの煮物<br>漬物<br>味噌汁      | 白飯<br>鶏肉の味噌煮<br>切干大根煮<br>玉ねぎサラダ<br>漬物<br>すまし汁             |
| カロリー(Kcal) | 520Kcal                                                 | 600Kcal                                      | 500Kcal                                          | 580Kcal                                              | 560Kcal                                             | 560Kcal                                     | 510Kcal                                                   |
|            | 17日                                                     | 18日                                          | 19日                                              | 20日                                                  | 21日                                                 | 22日                                         | 23日                                                       |
| 朝食         | 白飯<br>ロールキャベツ<br>ほうれん草の炒め物<br>なめたけ<br>味噌汁               | 白飯<br>五目玉子焼き<br>薩摩芋塩昆布煮<br>うぐいす豆<br>味噌汁      | 白飯<br>ますの西京焼き<br>ひじき大豆煮<br>漬物<br>味噌汁             | 白飯<br>ミートオムレツ<br>小松菜キムチ炒め<br>ふりかけ<br>味噌汁             | 白飯<br>ハムステーキ<br>大根のポトフ<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁           | 白飯<br>がんも煮<br>とろろ<br>磯わかめ<br>味噌汁            | 白飯<br>オムレツ<br>なの花バターソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁                    |
| カロリー(Kcal) | 400Kcal                                                 | 480Kcal                                      | 430Kcal                                          | 420Kcal                                              | 480Kcal                                             | 390Kcal                                     | 450Kcal                                                   |
| 昼食         | 白飯<br>豚肉ケチャップ炒め<br>いんげんコーンソテー<br>マカロニサラダ<br>味噌汁         | 白飯<br>味噌カツ<br>里芋の煮物<br>漬物<br>味噌汁             | ★ご当地メニュー★<br>ぶっかけうどん<br>ささみ&なす天ぷら<br>サラダ<br>フルーツ | 白飯<br>鶏肉の柚子胡椒焼き<br>千切り大根炒め<br>オクラの酢の物<br>フルーツ<br>味噌汁 | 白飯<br>赤魚の煮付け<br>じゃが芋そぼろ炒め<br>ほうれん草の梅和え<br>漬物<br>味噌汁 | 白飯<br>串なし焼き鳥<br>ブロッコリーの塩麹炒め<br>フルーツ<br>味噌汁  | 白飯<br>ハンバーグステーキ<br>マカロニソテー<br>漬物<br>味噌汁                   |
| カロリー(Kcal) | 560Kcal                                                 | 580Kcal                                      | 600Kcal                                          | 580Kcal                                              | 520Kcal                                             | 530Kcal                                     | 650Kcal                                                   |
| 夕食         | 白飯<br>鯖の塩焼き<br>ふきピリ辛炒め<br>南瓜の胡麻和え<br>フルーツ<br>味噌汁        | 白飯<br>蒸し鶏と野菜の中華風<br>なすの味噌浸し<br>漬物<br>味噌汁     | 白飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>南瓜煮<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁      | 白飯<br>ほっけの味噌煮<br>豚肉の春雨炒め<br>もやし大根葉和え<br>すまし汁         | 白飯<br>鶏肉のピリ辛みそ焼き<br>白菜と麩の煮物<br>サラダ<br>漬物<br>味噌汁     | 白飯<br>ぶり大根<br>青梗菜の卵炒め<br>薩摩芋和え<br>漬物<br>味噌汁 | ★丼の日★<br>とろとろオムライス<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ<br>スープ            |
| カロリー(Kcal) | 500Kcal                                                 | 460Kcal                                      | 540Kcal                                          | 480Kcal                                              | 510Kcal                                             | 590Kcal                                     | 560Kcal                                                   |

イベント

|            | 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<br>高野豆腐の含め煮<br>野菜塩麹炒め<br>納豆<br>味噌汁     | 白飯<br>肉団子の和風煮<br>じゃが芋海苔塩炒め<br>梅酢大根<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 白飯<br>厚焼き玉子<br>里芋のそぼろ煮<br>ふりかけ<br>味噌汁              | 白飯<br>厚揚げの甘辛煮<br>もやし炒め<br>三色豆<br>味噌汁            | 白飯<br>たらこの粕漬<br>茄子の味噌浸し<br>味付けザーサイ<br>味噌汁 | 白飯<br>オムレツ&肉団子<br>ウインナー野菜炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁   | 白飯<br>肉じゃが<br>青梗菜の塩炒め<br>梅干し<br>味噌汁           |
| カロリー(Kcal) | 420Kcal                                   | 440Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 470Kcal                                            | 480Kcal                                         | 400Kcal                                   | 450Kcal                                         | 420Kcal                                       |
| 昼食         | 白飯<br>鶏肉の生姜焼き<br>里芋の煮物<br>もやしツナ和え<br>味噌汁  | ★麺の日★<br>とろろそば<br>にらの卵とし<br>漬物                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 白飯<br>白身魚のムニエル<br>ジャーマンポテト<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁      | 白飯<br>豚肉と野菜の<br>オイスター炒め<br>大根水菜サラダ<br>漬物<br>味噌汁 | ★丼の日★<br>豚カルビ丼<br>サラダ<br>フルーツ<br>味噌汁      | 白飯<br>焼き餃子<br>もやし中華炒め<br>漬物<br>味噌汁              | 白飯<br>赤魚の香味ダレ<br>里芋煮<br>インゲン和え<br>フルーツ<br>味噌汁 |
| カロリー(Kcal) | 610Kcal                                   | 500Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 500Kcal                                            | 530Kcal                                         | 550Kcal                                   | 535Kcal                                         | 500Kcal                                       |
| 夕食         | 白飯<br>アジフライ<br>茄子の揚げ出し煮<br>漬物<br>味噌汁      | 白飯<br>さばの西京焼き<br>人参金平<br>菜の花の和え物<br>漬物<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                | 白飯<br>鶏肉のネギ塩炒め<br>ひじき大豆煮<br>ほうれん草の白和え<br>漬物<br>味噌汁 | 白飯<br>鮭の照焼<br>南瓜の含め煮<br>玉ねぎの和え物<br>味噌汁          | 白飯<br>油淋鶏<br>春雨しなちく炒め<br>漬物<br>味噌汁        | 白飯<br>さばの蒲焼き<br>さつまいも煮<br>菜の花の辛子和え<br>漬物<br>味噌汁 | ★カレーの日★<br>キーマカレー<br>玉ねぎサラダ<br>フルーツ<br>スープ    |
| カロリー(Kcal) | 590Kcal                                   | 525Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 610Kcal                                            | 450Kcal                                         | 590Kcal                                   | 520Kcal                                         | 640Kcal                                       |
|            | 日                                         | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火                                                  | 水                                               | 木                                         | 日                                               | 月                                             |
|            | 31日                                       | 1日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2日                                                 | 3日                                              | 4日                                        | 5日                                              |                                               |
| 朝食         | 白飯<br>かれいの煮付け<br>炒り鶏<br>昆布豆<br>味噌汁        | <div>  <p>株式会社フレアサービス</p> <p>からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。</p> <div> <p>【連絡先】</p> <p>食数に関して旭川工場:0120-20-8981</p> <p>山鼻工場代表番号 :011-511-8981</p> <p>※山鼻工場は水曜・日曜定休日です。</p> <p>水曜日においては旭川工場へご連絡ください。</p> <p>日曜日においては営業担当までご連絡くださ</p> </div> </div> |                                                    |                                                 |                                           |                                                 |                                               |
| カロリー(Kcal) | 430Kcal                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                 |                                           |                                                 |                                               |
| 昼食         | 白飯<br>豚肉ガーリック炒め<br>白菜の梅和え<br>漬物<br>味噌汁    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                 |                                           |                                                 |                                               |
| カロリー(Kcal) | 540Kcal                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                 |                                           |                                                 |                                               |
| 夕食         | 白飯<br>鶏肉のステーキ<br>切干大根煮<br>小松菜ボン酢和え<br>味噌汁 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                 |                                           |                                                 |                                               |
| カロリー(Kcal) | 550Kcal                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                 |                                           |                                                 |                                               |

