

2024

4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
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食		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 鶏つくねの西京焼き 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 なめたけ 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 かれいの煮付け 炒り鶏 たくあん 味噌汁
カロリー(Kcal)		408Kcal	450Kcal	500Kcal	400Kcal	450Kcal	410Kcal
昼食	新	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の玉子炒め 大根水菜サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 菜の花のお浸し 味噌汁	白飯 鯖の塩焼き 里芋の煮転がし 小松菜の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 根菜と鶏肉の炒め物 青梗菜と揚げの煮浸し もやしカニカマサラダ 味噌汁	白飯 豚バラ大根 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	白飯 フレア特製 金賞からあげ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)		570Kcal	565Kcal	510Kcal	610Kcal	640Kcal	750Kcal
夕食		白飯 肉豆腐 青梗菜の酢味噌和え デザート 味噌汁	白飯 厚揚げと茄子の味噌炒め キャベツ生姜煮 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 新	白飯 とんかつ 白菜のスープ煮 フルーツ 味噌汁	白飯 たらの塩焼き ひじき大豆煮 いんげんツナ和え フルーツ 味噌汁	白飯 デミグラスハンバーグ キャベツ炒め フルーツ スープ
カロリー(Kcal)		570Kcal	590Kcal	600Kcal	600Kcal	500Kcal	680Kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食	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 スパゲティサラダ 味噌汁	白飯 がんも煮 とろとろ 磯わかめ 味噌汁	白飯 温泉卵 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 野菜の塩麹炒め 納豆 味噌汁	白飯 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 梅酢大根 味噌汁	白飯 厚焼き玉子 里芋そぼろ煮 おかずぜんまい 味噌汁
カロリー(Kcal)	405Kcal	525Kcal	410Kcal	400Kcal	420Kcal	440Kcal	475Kcal
昼食	★麺の日★ 甘辛肉うどん 白菜コーンサラダ 漬物	★わかめごはん★ 鮭の塩焼き 南瓜の煮付け おくらお浸し 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 照り焼きチキン 野菜炒め ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 スパニッシュオムレツ もやし炒め フルーツ スープ	白飯 たらとぎのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜マヨ和え 味噌汁	白飯 チキンのトマト煮込み ポテトベーコンソテー 大根サラダ フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	420Kcal	640Kcal	620Kcal	660Kcal	500Kcal	510Kcal
夕食	白飯 鯖の味噌煮 切干大根 青梗菜の胡麻和え すまし汁	白飯 麻婆豆腐 春巻き 中華サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のさっぱり煮 茄子の味噌炒め 漬物 味噌汁	★丼の日★ 豚カルビ丼 大根の胡麻酢和え 漬物 味噌汁	白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋炒め ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	白飯 豚の生姜焼き 白菜と麩の煮物 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の竜田揚げ 豆腐とひじきの煮物 小松菜の梅和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	490Kcal	600Kcal	560Kcal	650Kcal	460Kcal	590Kcal	510Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやしオイスター炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらこの粕漬 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	白飯 肉団子の和風煮 じゃが芋海苔塩炒め 梅干し 味噌汁	白飯 タラの南部焼 ほうれん草ソテー ふりかけ 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 もやしの塩炒め 納豆 味噌汁
カロリー(Kcal)	465Kcal	435Kcal	440Kcal	420Kcal	380Kcal	420Kcal	450Kcal
昼食	白飯 豚肉と木耳の玉子炒め えびしゅつまい 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き フキの煮物 インゲン和え 味噌汁	白飯 さばの蒲焼き 小松菜のごま炒め 大根の辛子和え 味噌汁	★麺の日★ ペペロンチーノ スパゲティ フロココリーのカレー炒め フルーツ スープ	★イベント食★ 奄美の鶏飯 ピーマンの金平 昆布豆 フルーツ	白飯 豚肉のステーキ じゃが芋炒め 大根サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 玉子焼きと つくねの照焼 金平ごぼう 白菜のボン酢和え 味噌汁
カロリー(Kcal)	690Kcal	593Kcal	480Kcal	610Kcal	520Kcal	620Kcal	600Kcal
夕食	白飯 白身魚の甘酢野菜あん 大学芋 カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	★炊き込みご飯★ 五目炊き込みご飯 具だくさん豚汁 カラビーマンのお浸し 漬物	白飯 豚肉とニラのキムチ炒め はんぺんネギソース フルーツ 味噌汁	白飯 ぶり大根 青梗菜の玉子炒め さつま芋和え 漬物 味噌汁	白飯 メンチカツ 麻婆茄子 フルーツ 味噌汁	白飯 鮭の西京焼き 白菜煮 インゲンのマヨ和え 漬物 味噌汁	白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め 南瓜のバター煮 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	570Kcal	600Kcal	680Kcal	580Kcal	620Kcal	490Kcal	600Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	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&ウインナー ビーフン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 鶏つくねの西京焼き ひじき煮 うぐいす豆 味噌汁	白飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め なめたけ 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 かれいの煮付け 炒り鶏 たくあん 味噌汁	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)	411Kcal	430Kcal	486Kcal	350Kcal	440Kcal	420Kcal	400Kcal
昼食	★丼の日★ 親子丼 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の味噌煮 切干大根 フロココリー和え 漬物 すまし汁	白飯 たらこのマスタードソース ミートパンネ なの花のゆず風味 フルーツ 味噌汁	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 フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン じゃが芋炒め フルーツ	★ゆかりごはん★ とり天のおろしボン酢 ピーマンザーサイ炒め 漬物 味噌汁	白飯 チキンステーキ オニオンソース 千切り大根炒め フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	550Kcal	600Kcal	550Kcal	680Kcal	500Kcal	510Kcal	520Kcal
夕食	白飯 ししゃもフライ 薩摩芋と鶏肉の炒め物 フルーツ 味噌汁	白飯 ホイコーロー もやし水菜和え メンマ スープ	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ スープ	白飯 鯖の塩焼き ふきピリ辛炒め さつま芋レーズンサラダ 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 豚ジンギスカン 南瓜のいとし煮 キャベツコーンサラダ デザート 味噌汁	白飯 ほっけの味噌煮 豚肉の春雨炒め ほうれん草の白和え デザート すまし汁
カロリー(Kcal)	660Kcal	620Kcal	550Kcal	580Kcal	500Kcal	542Kcal	600Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	28日	29日	30日	1日			
朝食	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 なの花バターソテー ふりかけ 味噌汁	<p>★4月になりました★</p> <p>今年度からのイベント食は通常の行事食のほか、テーマを決めて一年間それに沿ってメニューを考案していきます。今年は「ご当地グルメ・郷土料理」をテーマに、イベント食を提供していく予定です。</p> <p>4月は鹿児島県の奄美地域を代表する郷土料理「鶏飯」です。薩摩藩の支配下に置かれていた時代、非常に貴重なものであった鶏を余すことなく使って作った「鶏飯」で役人たちをもてなしたそうです。ご飯に具材を彩りよく盛りつけ、スープをかけて食べます。</p> 			
昼食	白飯 赤魚の煮付け きのこのバター醤油 南瓜の胡麻和え 漬物 味噌汁	白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリーの塩麹炒め フルーツ 味噌汁	白飯 アジフライ 野菜のトマト煮 漬物 味噌汁				
夕食	白飯 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	白飯 八宝菜 野菜春巻 漬物 味噌汁	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 青梗菜の辛子和え 漬物 味噌汁				
カロリー(Kcal)	525Kcal	400Kcal	405Kcal				
カロリー(Kcal)	450Kcal	600Kcal	590Kcal				
カロリー(Kcal)	595Kcal	650Kcal	562Kcal				

※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。)



※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。

 株式会社フレアサービス

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。