

2024

6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	<p>★6月になりました★</p> <p>6月10日は「入梅」です。暦の上で梅雨の季節に入ることを指します。北海道は梅雨がないですが、近年の6月は雨の降る日が増えてきています。フレアサービスでは「入梅」にちなんで「梅おろしうどん」を25日に提供する予定です。</p> <p>天気が変わりやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事をとって体調管理に気をつけましょう。</p> <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 目玉焼き&ウィンナー ピーマン炒め ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)							430Kcal
昼食							白飯 鶏肉の味噌煮 切干大根 ブロッコリー和え 漬物 すまし汁
カロリー(Kcal)	600Kcal						
夕食	白飯 ホイコーロー もやし水菜和え メンマ 味噌汁						
カロリー(Kcal)	550Kcal						
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	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 かれのい煮付け 炒り鶏 たくあん 味噌汁	白飯 温泉卵 小松菜キムチ炒め 子とえ 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
カロリー(Kcal)	486Kcal	350Kcal	440Kcal	420Kcal	400Kcal	525Kcal	400Kcal
昼食	白飯 たら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 いんげんコーンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ スープ	白飯 とり天のおろしポン酢 ピーマンザーサイ炒め 漬物 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン じゃが芋炒め フルーツ	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 もやし中華炒め フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	500Kcal	600Kcal	520Kcal	510Kcal	520Kcal	450Kcal	580Kcal
夕食	白飯 チキンステーキ オニオンソース 小松菜の煮浸し フルーツ 味噌汁	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 豚肉と野菜の オイスター炒め 南瓜のいとこ煮 青梗菜のお浸し 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 フルーツ すまし汁	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
カロリー(Kcal)	520Kcal	560Kcal	500Kcal	580Kcal	510Kcal	595Kcal	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 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 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 梅酢大根 味噌汁	白飯 厚揚げ玉子 里芋そぼろ煮 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやし炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらの粕漬 茄子の味噌浸し 子和え 味噌汁	白飯 ミートオムレツ ウインナー野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	408Kcal	440Kcal	430Kcal	480Kcal	470Kcal	440Kcal	450Kcal
昼食	白飯 アジフライ 野菜のトマト煮 漬物 味噌汁	白飯 和風おろしハンバーグ サラダ 漬物 味噌汁	★麺の日★ かき揚げそば にらの卵とじ フルーツ	白飯 白身魚のムニエル ジャーマンポテト サラダ 味噌汁	白飯 肉団子の甘酢あんかけ ビーフン炒め フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 親子丼 大根サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしカニカマサラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	590Kcal	590Kcal	610Kcal	530Kcal	630Kcal	600Kcal	550Kcal
夕食	★丼の日★ 豚丼 青梗菜の辛子和え 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 人参の金平 ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 油淋鶏 キャベツの春雨炒め 漬物 味噌汁	★菜飯★ 鮭の照り焼き 小松菜の胡麻酢和え ポテトサラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のネギ塩炒め さつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	白飯 鯖の西京焼き 青梗菜の炒め物 キャベツ和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	580Kcal	620Kcal	570Kcal	580Kcal	470Kcal	590Kcal	580Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	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 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&ウインナー 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
カロリー(Kcal)	440Kcal	400Kcal	400Kcal	460Kcal	408Kcal	450Kcal	500Kcal
昼食	白飯 赤魚の味噌煮 インゲン和え フルーツ すまし汁	白飯 豚肉のガーリック炒め なの花の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 白身フライ 中華春雨サラダ フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 長崎ちゃんぽん 玉ねぎサラダ 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 小松菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	500Kcal	570Kcal	610Kcal	550Kcal	570Kcal	565Kcal	510Kcal
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 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干大根 小松菜のお浸し 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 フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋の煮物 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 肉豆腐 青梗菜の酢味噌和え フルーツ 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	★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
カロリー(Kcal)	650Kcal	550Kcal	600Kcal	580Kcal	540Kcal	590Kcal	530Kcal

	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 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 かれのいの煮付け 炒り鶏 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 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 目玉焼き&ウィンナー 菜の花バターソテー ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	400Kcal	450Kcal	410Kcal	406Kcal	525Kcal	430Kcal	420Kcal
昼食	白飯 チンジャオロース 揚げ茄子のおろしソース 漬物 味噌汁	白飯 豚バラ大根 青梗菜のボン酢和え 漬物 味噌汁	★麺の日★ 梅おろしうどん 天ぷら盛合せ 漬物	白飯 フレア特製 金賞からあげ 漬物 味噌汁	★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	白飯 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 照り焼きチキン 野菜炒め ポテトサラダ フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	550Kcal	600Kcal	510Kcal	750Kcal	420Kcal	640Kcal	570Kcal
夕食	白飯 とんかつ かぶのスープ煮 フルーツ 味噌汁	白飯 たららの塩焼き 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 なの花ソテー フルーツ スープ	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 玉ねぎ甘酢炒め もやしのナムル 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 大根サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	500Kcal	640Kcal	490Kcal	520Kcal	560Kcal	620Kcal
	日	月	火	水	木	日	月
	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食	白飯 高野豆腐の含め煮 野菜の塩麴炒め 納豆 味噌汁	<p>※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。</p> <p>※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。</p>					
カロリー(Kcal)	420Kcal						
昼食	白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびシュウマイ 漬物 味噌汁						
カロリー(Kcal)	700Kcal						
夕食	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						
カロリー(Kcal)	460Kcal						

イベント



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。