

2023

12 月

Freppaプレミアム

フレッシュな料理+パパッと出来る!

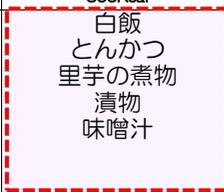


	日	月	火	水	木	金	土
	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日
朝食	<p>★12月になりました★</p> <p>今年も残すところあと1ヶ月となりました。 25日は「クリスマス」ということでタンドリーチキン・クラムチャウダー・クッキーの提供を予定してますので、お楽しみにしてください。 今年も一年ありがとうございました。 来年も皆さまが健康に過ごしていただけるような食事を提供していきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。 よいお年をお迎えください。</p> <p>※赤い点線枠はワンプレート盛付推奨です。(別皿盛付けでも大丈夫です。)</p>					白飯 スクランブルエッグ 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
カロリー(Kcal)						407Kcal	457Kcal
昼食						白飯 白身フライ ケチャップ炒め デザート 味噌汁	★麺の日★ 担々麺 もやし水菜和え フルーツ
カロリー(Kcal)	690Kcal	659Kcal					
夕食	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干大根 薩摩芋の胡麻和え 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋の煮物 ホウレン草の辛子和え 漬物 味噌汁					
カロリー(Kcal)	636Kcal	560Kcal					
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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 ほうれんそう草ソテー 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)	408Kcal	430Kcal	480Kcal	400Kcal	436Kcal	423Kcal	405Kcal
昼食	白飯 ミートボールのトマト煮 玉子サラダ フルーツ スープ	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 豚肉のガーリック炒め もやしカニカマサラダ 漬物 味噌汁	白飯 スパニッシュオムレツ ウィンナー カリフラワーのサラダ スープ	白飯 豚バラ大根 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	★麺の日★ たぬきうどん 牛肉コロッケ 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
カロリー(Kcal)	566Kcal	565Kcal	670Kcal	730Kcal	680Kcal	600Kcal	800Kcal
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★ 親子丼 大根の胡麻酢和え 漬物 味噌汁	白飯 名古屋風味噌カツ 青梗菜炒め フルーツ 味噌汁	白飯 たらの塩焼き うの花 いんげん和え 漬物 味噌汁	白飯 デミグラスハンバーグ 大根サラダ フルーツ スープ	白飯 鯖の味噌煮 切干大根 青梗菜の梅和え すまし汁
カロリー(Kcal)	620Kcal	635Kcal	550Kcal	660Kcal	500Kcal	660Kcal	470Kcal

	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 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&肉団子 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 鶏ごぼろ味噌炒め 納豆 味噌汁	白飯 肉じゃが 青梗菜の塩たれ炒め 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	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
カロリー(Kcal)	525Kcal	400Kcal	400Kcal	500Kcal	440Kcal	475Kcal	465Kcal
昼食	★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 根菜と鶏肉の炒め物 ほうれん草ナムル デザート 味噌汁	白飯 照り焼きチキン 大豆の五目煮 ポテトサラダ 味噌汁	★カレーの日★ ボークカレーライス サラダ フルーツ スープ	白飯 タラときのこの バターソテー いんげんコーンソテー フルーツ 味噌汁	白飯 チキンのトマト煮込み きのこベーコンの Pasta 大根サラダ フルーツ スープ	白飯 豚肉と木耳の玉子炒め えびしゅうまい デザート 味噌汁
カロリー(Kcal)	455Kcal	630Kcal	621Kcal	640Kcal	500Kcal	600Kcal	733Kcal
夕食	白飯 鶏肉のさっぱり煮 野菜炒め 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 カラピーマンの煮浸し 漬物	白飯 広東風麻婆豆腐 ミニ春巻き もやしの中華サラダ スープ	白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋炒め 小松菜のお浸し 漬物 味噌汁	白飯 豚の生姜焼き ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の竜田揚げ 豆腐とひじきの煮物 白菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁	白飯 白身魚の甘酢野菜あん 大学芋 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	560Kcal	700Kcal	580Kcal	458Kcal	637Kcal	540Kcal	520Kcal
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝食	白飯 たらこの粕漬 茄子の味噌浸し 子和え 味噌汁	白飯 温泉卵 ウィンナー野菜炒め 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 かれいのムニエル ほうれん草ソテー 磯わかめ 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	白飯 あじの塩焼き ふきの煮付け 甘口昆布 味噌汁
カロリー(Kcal)	435Kcal	440Kcal	420Kcal	400Kcal	410Kcal	460Kcal	411Kcal
昼食	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 さつま芋の味噌炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁	★麺の日★ スパゲティナポリタン サラダ スープ	★ゆかりごはん★ 玉子焼きと つくねの照焼 金平ごぼろ 白菜のなめたけ和え 味噌汁	白飯 メンチカツ 菜の花の酢味噌和え フルーツ 味噌汁	★お楽しみ献立★ ホットケーキ サラダ フルーツ スープ	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 小松菜のお浸し 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	593Kcal	520Kcal	590Kcal	600Kcal	613Kcal	510Kcal	660Kcal
夕食	★丼の日★ 中華丼 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉とニラの キムチ炒め もやしのナムル フルーツ 味噌汁	白飯 ぶり大根 小松菜のごま炒め ブロッコリーツナ和え 漬物 味噌汁	白飯 豚肉のステーキ じゃが芋炒め 大根サラダ デザート 味噌汁	白飯 鮭の西京焼き 白菜煮 薩摩芋のマヨ和え 漬物 味噌汁	白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	白飯 ほっけフライ 薩摩芋と鶏肉の炒め物 デザート 味噌汁
カロリー(Kcal)	500Kcal	700Kcal	540Kcal	610Kcal	510Kcal	639Kcal	628Kcal

	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 目玉焼き&ウィンナー ピーマン炒め 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
カロリー(Kcal)	430Kcal	486Kcal	350Kcal	440Kcal	430Kcal	420Kcal	525Kcal
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	★ピラフ★ タンドリーチキン ミートパンネ クラムチャウダー クリスマスクッキー	白飯 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 塩ラーメン もやし中華炒め フルーツ	白飯 蒸し鶏と野菜の中華風 ピーマンザーサイ炒め ポテトサラダ 味噌汁	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ スープ	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
カロリー(Kcal)	650Kcal	750Kcal	664Kcal	550Kcal	520Kcal	545Kcal	500Kcal
夕食	白飯 ホイコーロー もやし野菜和え メンマ スープ	白飯 焼餃子 にらの玉子とじ 漬物 味噌汁	白飯 鯖の塩焼き ブロッコリーの塩麹炒め いんげん和え フルーツ 味噌汁	白飯 とり天の おろしポン酢添え 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	白飯 豚ジンギスカン キャベツコーンサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 ほっけの味噌煮 ウィンナー炒め ほうれん草の白和え デザート すまし汁	白飯 とんかつ 里芋の煮物 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	627Kcal	570Kcal	540Kcal	580Kcal	500Kcal	580Kcal	595Kcal
	31日	1日	2日	3日	4日	5日	
朝食	白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁						
カロリー(Kcal)	400Kcal						
昼食	★麺の日★ 年越しそば 炒り卵 みかん						
カロリー(Kcal)	622Kcal						
夕食	★炊き込みご飯★ 鶏ごぼうのご飯 いも団子汁 ほうれん草の辛子和え 漬物						
カロリー(Kcal)	650Kcal						

クリスマス



※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。



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。