

2025

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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	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 かぶと厚揚げの煮物 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	白飯 高野豆腐の含め煮 野菜塩麹炒め 納豆 味噌汁	白飯 肉団子の和風煮 青梗菜の塩炒め 梅酢大根 味噌汁	白飯 厚焼き玉子 里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	410Kcal	500Kcal	380Kcal	410Kcal	420Kcal	420Kcal	465Kcal
昼食	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き あさりと大根の煮物 カリフラワー和え フルーツ 味噌汁	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草胡麻和え フルーツ 味噌汁	白飯 串なし焼き鳥 小松菜のごま炒め フルーツ 味噌汁	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 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	★麺の日★ かき揚げそば 二つの卵とじ フルーツ	白飯 鶏肉のネギ塩炒め ひじき炒め煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	620Kcal	450Kcal	530Kcal	635Kcal	580Kcal	600Kcal	570Kcal
夕食	白飯 ほっけの味噌煮 豚肉の春雨炒め おくら酢の物 すまし汁	白飯 とり天のおろしポン酢 ピーマンとザーサイ炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ぶり大根 青梗菜の卵炒め キャベツサラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 大根サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉の生姜焼き ふきの煮物 もやし和え 味噌汁	白飯 さばの西京焼き 人参金平 ブロックリーサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 白身魚のムニエル ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	440Kcal	520Kcal	480Kcal	530Kcal	590Kcal	570Kcal	450Kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	白飯 厚揚げの甘辛煮 ビーフン炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらこの粕漬 茄子のおかか煮 漬物 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 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 梅干し 味噌汁	白飯 かれいの煮付け 炒り鶏 漬物 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)	500Kcal	400Kcal	450Kcal	410Kcal	400Kcal	400Kcal	470Kcal
昼食	白飯 鮭の照焼 南瓜の含め煮 玉ねぎサラダ 味噌汁	★丼の日★ 中華丼 カリフラワーサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしの中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋鳴門煮 インゲン和え フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ガーリック炒め ほうれん草の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 白身フライ&ハムカツ 薩摩芋炒め 漬物 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン 大根サラダ フルーツ
カロリー(Kcal)	440Kcal	530Kcal	540Kcal	510Kcal	540Kcal	630Kcal	640Kcal
夕食	白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁	白飯 油淋鶏 春雨シナチク炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばの蒲焼き 薩摩芋の煮物 ほうれん草胡麻和え フルーツ 味噌汁	白飯 鶏肉のステーキ 茄子の味噌浸し 小松菜ポン酢和え 味噌汁	★カレーの日★ キーマカレー 大根サラダ フルーツ スープ	白飯 肉豆腐 菜の花の酢味噌和え 漬物 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き じゃが芋炒め 玉葱サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	530Kcal	580Kcal	520Kcal	570Kcal	640Kcal	450Kcal	590Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	白飯 あじの塩焼き ふきの煮物 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	白飯 つくねの照り焼き ひじき煮 うけいす豆 味噌汁	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 さつま芋味噌煮 おかずぜんまい 味噌汁	白飯 ますの西京焼き 菜の花バターソテー たくあん 味噌汁	白飯 ミートオムレツ 小松菜キムチ炒め ふりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	380Kcal	435Kcal	525Kcal	380Kcal	445Kcal	400Kcal	420Kcal
昼食	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 薩摩芋サラダ 味噌汁	白飯 豚とニラのキムチ炒め カリフラワーの和え物 漬物 味噌汁	★ご当地メニュー★ デミカツ丼 ポテトサラダ デザート 味噌汁	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 インゲンとえ フルーツ 味噌汁	★麺の日★ 甘辛肉うどん 南瓜サラダ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ビーフン炒め 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	595Kcal	620Kcal	605Kcal	530Kcal	530Kcal	680Kcal	740Kcal
夕食	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き 白菜と麩の煮物 玉ねぎサラダ 漬物 味噌汁	白飯 厚揚げと茄子の味噌炒め ごぼう時雨煮 漬物 味噌汁	白飯 さばの塩焼き 里芋煮転がし 小松菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の塩麹焼き 人参金平 菜の花和え 味噌汁	白飯 豚バラ大根 青梗菜和え 漬物 味噌汁	白飯 デミグラスハンバーグ ポテトベーコンソテー フルーツ スープ	白飯 さばの味噌煮 切干大根煮 おくらのお浸し 漬物 すまし汁
カロリー(Kcal)	490Kcal	560Kcal	505Kcal	530Kcal	600Kcal	660Kcal	460Kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	白飯 ハムステーキ 青梗菜エビの コンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁	白飯 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き 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 肉じゃが 青梗菜の塩炒め 漬物 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 ビーフン炒め 三色豆 味噌汁	白飯 厚焼玉子 里芋煮 おかずぜんまい 味噌汁
カロリー(Kcal)	490Kcal	400Kcal	380Kcal	420Kcal	415Kcal	490Kcal	430Kcal
昼食	白飯 たらこのバター醤油焼き 南瓜煮 菜の花の酢味噌和え 味噌汁	白飯 スパニッシュ オムレツ ミートパネ フルーツ スープ	白飯 照焼チキン 青梗菜の塩炒め インゲンとえ 漬物 味噌汁	★カレーの日★ ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ スープ	白飯 たらとこのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトソテー マカロニサラダ 漬物 味噌汁	白飯 白身魚の 甘酢野菜あんかけ 南瓜のいとし煮 カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	470Kcal	600Kcal	505Kcal	600Kcal	505Kcal	540Kcal	440Kcal
夕食	白飯 麻婆豆腐 玉ねぎの甘酢炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	白飯 あじの南蛮漬け 茄子の味噌浸し 小松菜の胡麻和え 漬物 味噌汁	★丼の日★ 豚カルビ丼 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 ほっけのみりん漬け 薩摩芋炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉のステーキ 大豆の磯煮 フルーツ 味噌汁	白飯 赤魚の塩から揚げ 切干大根煮 小松菜の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 とんかつ ふきの煮物 フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	530Kcal	525Kcal	510Kcal	555Kcal	570Kcal	455Kcal	560Kcal

	日	月	火	水	木	金	土
	29日	30日					
朝食	白飯 たらの粕漬け なすのおかか煮 ザーサイ 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		★6月になりました★ 去年から「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ましたが、今年も引き続き日本各地の「ご当地グルメ・郷土料理」を提供していく予定です。 6月はとんかつにデミグラスソースをかけた岡山県のご当地どんぶり「デミカツ丼」です。デザートも岡山県にちなんだデザートも予定していますので楽しみに！ 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！ ※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。)			
カロリー(Kcal)	405Kcal	445Kcal					
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	★わかめごはん★ さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワー和え 味噌汁					
カロリー(Kcal)	615Kcal	550Kcal					
夕食	★丼の日★ あざりご飯 豚汁 ピーマンの煮浸し 漬物	白飯 豚ジンギスカン 大学芋 玉ねぎサラダ 味噌汁					
カロリー(Kcal)	530Kcal	530Kcal					

※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。