

2025

11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	★11月になりました★ 秋も少しずつ終わりを迎え、冬の気配が日に日に増してきましたね。朝晩の寒暖差の多い季節は空気が乾燥してきますので、風邪をひかないように気をつけましょう。 今月のご当地グルメは番外編で韓国です！ 韓国のピビンバをどんぶりで提供いたします。 ぜひお楽しみに！ ※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。)						白飯 厚揚げのそぼろ煮 もやしの塩炒め 納豆 味噌汁
カロリー(Kcal)							470Kcal
昼食							白飯 厚焼き玉子と つくねの照焼 ピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)							600Kcal
夕食							白飯 ホイコーロー 野菜塩麹炒め 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)							580Kcal
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	白飯 あじの塩焼き ひじき煮 うぐいす豆 味噌汁	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 つくねの照焼 ふきの煮物 漬物 味噌汁	白飯 ロールキャベツ 玉葱ソテー なめたけ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き 薩摩芋塩昆布煮 三色豆 味噌汁	白飯 ますの西京焼き ひじき大豆煮 漬物 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)	450Kcal	440Kcal	420Kcal	400Kcal	470Kcal	440Kcal	420Kcal
昼食	白飯 根菜と鶏肉の炒め物 青梗菜の煮浸し 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の味噌煮 金平牛蒡 玉ねぎサラダ 漬物 すまし汁	白飯 たらのマスタードソース コンソメバターポテト ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉ケチャップ炒め いんげんコーンソテー マカロニサラダ 味噌汁	白飯 味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ 味噌ラーメン 大根水菜サラダ フルーツ	白飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 千切り大根炒め オクラの酢の物 フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	580Kcal	560Kcal	520Kcal	560Kcal	590Kcal	550Kcal	580Kcal
夕食	白飯 ししゃもフライ 野菜のトマト煮 フルーツ 味噌汁	白飯 豚の生姜焼き かぶと厚揚げの煮物 漬物 味噌汁	★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 南瓜の胡麻和え フルーツ 味噌汁	★菜飯★ 蒸し鶏と野菜の中華風 茄子の香風炒め 漬物 味噌汁	白飯 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	白飯 ほっけの味噌煮 豚肉の春雨炒め もやし大根葉和え すまし汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	610Kcal	540Kcal	500Kcal	490Kcal	540Kcal	480Kcal

	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 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&ウインナー 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 肉団子の和風煮 キャベツ黒コショウ炒め 梅酢大根 味噌汁	白飯 厚焼き玉子 大根と揚げの炒め煮 ふりかけ 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやし中華炒め 三色豆 味噌汁
カロリー(Kcal)	490Kcal	400Kcal	420Kcal	420Kcal	430Kcal	450Kcal	480Kcal
昼食	白飯 赤魚の煮付け じゃが芋そぼろ炒め ほうれん草のごま和え 漬物 味噌汁	白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリー塩麹炒め 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★ たぬきそば にらの卵とじ 漬物	白飯 鶏肉のネギ塩炒め ひじき大豆煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁	白飯 鮭の照焼 南瓜煮 玉ねぎの和え物 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	530Kcal	620Kcal	590Kcal	500Kcal	590Kcal	460Kcal
夕食	白飯 とり天のおろしポン酢 ピーマンとザーサイ炒め 漬物 味噌汁	白飯 ぶり大根 青梗菜の卵炒め 薩摩芋サラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ 豚丼 青梗菜の酢味噌和え フルーツ スープ	★わかめごはん★ 鶏肉の生姜焼き 里芋の煮物 もやしツナ和え 味噌汁	白飯 さばの西京焼き 人参金平 菜の花の和え物 漬物 味噌汁	白飯 たらこのバター醤油焼き ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	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
カロリー(Kcal)	520Kcal	590Kcal	600Kcal	610Kcal	525Kcal	500Kcal	530Kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	白飯 たらこの粕漬 なすの味噌浸し 味付けザーサイ 味噌汁	白飯 オムレツ&肉団子 ソーセージ野菜炒め 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 つくねの照り焼き 炒り鶏 うぐいす豆 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ いんげんケチャップ炒め 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 ふきの煮物 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	410Kcal	450Kcal	420Kcal	550Kcal	420Kcal	470Kcal	400Kcal
昼食	★丼の日★ 親子丼 インゲン竹輪サラダ 漬物 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやし中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋の煮物 大根人参サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 漬物 味噌汁	★麺の日★ 長崎ちゃんぽん風 サラダ 漬物	白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	570Kcal	535Kcal	500Kcal	570Kcal	630Kcal	530Kcal	520Kcal
夕食	白飯 油淋鶏 春雨しなちく炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばの蒲焼き さつまいも味噌煮 菜の花の辛子和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のステーキ 切干大根煮 小松菜ポン酢和え 味噌汁	★カレーの日★ キーマカレー サラダ フルーツ スープ	白飯 肉豆腐 オクラの酢の物 漬物 味噌汁	白飯 豚肉の西京焼き もやしごま炒め 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉焼肉風 カリフラワーのサラダ 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	720Kcal	520Kcal	530Kcal	700Kcal	500Kcal	600Kcal	500Kcal

	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 目玉焼き&ウィンナー 豚肉と野菜のピーマン炒め ふりかけ 味噌汁	白飯 五目玉子焼き ひじき煮 漬物 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 豆腐のそぼろ煮 ピーマンとしらす炒め おかずぜんまい 味噌汁	白飯 ますの西京焼き 野菜炒め 漬物 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	白飯 ハムステーキ 大根のポトフ ポテトサラダ 味噌汁
カロリー(Kcal)	440Kcal	420Kcal	400Kcal	450Kcal	410Kcal	420Kcal	495Kcal
昼食	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★ ビビンバ丼 サラダ フルーツ 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 青梗菜ボン酢和え 漬物 味噌汁	★麺の日★ 天ぷらうどん もやしカニカマサラダ 漬物	白飯 鶏のから揚げ ピーマン炒め 漬物 味噌汁	白飯 さばのネギ味噌焼き 南瓜の煮付け 菜の花の酢味噌和え フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	570Kcal	580Kcal	530Kcal	490Kcal	560Kcal	750Kcal	550Kcal
夕食	白飯 とんかつ 白菜と麩の煮物 漬物 味噌汁	白飯 サバの塩焼き 里芋煮っころがし 小松菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 菜の花和え 味噌汁	白飯 豚肉照り炒め いんげんの胡麻和え 漬物 味噌汁	白飯 デミグラスハンバーグ 菜の花ソテー フルーツ スープ	白飯 たららの香草焼き 切干大根煮 サラダ 漬物 すまし汁	白飯 麻婆豆腐 玉葱甘酢炒め もやしナムル 味噌汁
カロリー(Kcal)	560Kcal	530Kcal	560Kcal	575Kcal	640Kcal	490Kcal	530Kcal
	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 がんも煮 とろろ 磯わかめ 味噌汁						
カロリー(Kcal)	400Kcal						
昼食	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						
カロリー(Kcal)	570Kcal						
夕食	白飯 あじの南蛮漬け なすの味噌浸し ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁						
カロリー(Kcal)	525Kcal						



JFS - B20000688



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。