

2025

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
	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食		白飯 つくねの照り焼き 菜の花ソテー ぶりかけ 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 大根と桜えびの金平風 梅酢大根 味噌汁	白飯 厚焼き玉子 春雨塩炒め おかずせんまい 味噌汁	白飯 厚揚げの甘辛煮 もやしごま炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらの粕漬け なすのおかか煮 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)		450Kcal	420Kcal	425Kcal	430Kcal	470Kcal	405Kcal
昼食		白飯 照焼チキン 野菜炒め 大根水菜サラダ 漬物 味噌汁	★カレーの日★ ポークカレー サラダ フルーツ スープ	白飯 たらときのこの 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 ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 白身魚の甘酢 野菜あんかけ 南瓜煮 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)		540Kcal	650Kcal	505Kcal	600Kcal	500Kcal	600Kcal
夕食		★丼の日★ 親子丼 いんげんちくわ和え 漬物 味噌汁	白飯 ほっけのみりん漬け おかか炒め ブロッコリー和え 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 小松菜の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き 白菜と麩の煮物 サラダ 漬物 味噌汁	★丼の日★ 炊き込みご飯 豚汁 ピーマンの煮浸し フルーツ
カロリー(Kcal)		530Kcal	500Kcal	580Kcal	500Kcal	560Kcal	580Kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食	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 五目巾着味噌煮 じゃが芋和風炒め 梅干し 味噌汁	白飯 ハムステーキ 大根のボトフ スパゲティサラダ 味噌汁	白飯 スクランブルエッグ 青梗菜のコンソメ煮 味付のり 味噌汁	白飯 厚揚げのそぼろ煮 もやしの塩炒め 納豆 味噌汁	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 ビーフン炒め ぶりかけ 味噌汁
カロリー(Kcal)	445Kcal	450Kcal	485Kcal	410Kcal	470Kcal	470Kcal	440Kcal
昼食	★麵の日★ ナポリタン サラダ フルーツ スープ	★わかめごはん★ さばのみぞ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワーサラダ 味噌汁	白飯 メンチカツ 野菜炒め フルーツ 味噌汁	★丼の日★ 豚肉焼き肉風丼 サラダ フルーツ 味噌汁	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	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
カロリー(Kcal)	600Kcal	550Kcal	530Kcal	560Kcal	600Kcal	580Kcal	560Kcal
夕食	白飯 豚ジンギスカン 大学芋 青梗菜の辛子和え 味噌汁	白飯 ハ宝菜 野菜春巻き もやしとカニカマのサラダ 味噌汁	白飯 鶏肉のさっぱり煮 麻婆茄子 大根サラダ 漬物 味噌汁	白飯 さわらの西京焼き キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁	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	白飯 ししゃもフライ 野菜のトマト煮 フルーツ 味噌汁	★カレーの日★ シーフードカレー サラダ フルーツ スープ
カロリー(Kcal)	530Kcal	530Kcal	600Kcal	500Kcal	580Kcal	600Kcal	550Kcal

	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 つくねの照焼 キャベツコンソメ煮 梅酢大根 味噌汁	白飯 ロールキャベツ 玉葱ツナソテー なめだけ 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	白飯 ハムステーキ 大根のボトフ 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)	420Kcal	410Kcal	470Kcal	440Kcal	420Kcal	490Kcal	400Kcal
昼食	白飯 たらのマスタードソース コンソメバターポテト プロッコリーサラダ 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 名古屋風味噌カツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	★麺の日★ 醤油ラーメン 玉ねぎサラダ 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	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 プロッコリー塩麹炒め フルーツ 味噌汁
カロリー(Kcal)	520Kcal	560Kcal	590Kcal	650Kcal	580Kcal	520Kcal	530Kcal
夕食	白飯 豚の生姜焼き かぶと厚揚げの煮物 漬物 味噌汁	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	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
カロリー(Kcal)	610Kcal	500Kcal	490Kcal	540Kcal	480Kcal	520Kcal	580Kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	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 もやしの塩炒め 三色豆 味噌汁	白飯 たらの粕漬け なすのおかか煮 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
カロリー(Kcal)	420Kcal	420Kcal	430Kcal	450Kcal	480Kcal	410Kcal	450Kcal
昼食	白飯 鶏肉ネギ塩炒め ひじき大豆煮 ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	★麺の日★ 白湯うどん もやしサラダ 漬物	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	★ピラフ★ タンドリーチキン ミートペンネ クラムチャウダー デザート	★丼の日★ 鶏そぼろ丼 大根サラダ 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしの中華炒め 漬物 味噌汁
カロリー(Kcal)	600Kcal	590Kcal	630Kcal	600Kcal	730Kcal	570Kcal	535Kcal
夕食	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	★わかめごはん★ 鶏肉の生姜焼き 里芋の煮物 プロッコリーサラダ 味噌汁	白飯 たらのバター醤油焼き ジャーマンポテト スパゲティサラダ 味噌汁	★丼の日★ とろとろオムライス カリフラワーサラダ フルーツ スープ	白飯 豚肉と野菜の オイスター炒め かぼちゃのサラダ 漬物 味噌汁	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
カロリー(Kcal)	520Kcal	620Kcal	525Kcal	500Kcal	530Kcal	720Kcal	520Kcal



クリスマス

	日	月	火	水	木	金	土
	28日	29日	30日	31日			
朝食	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			
カロリー(Kcal)	420Kcal	550Kcal	430Kcal	470Kcal			
昼食	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★ 天ぷらそば にらの卵とじ フルーツ			
カロリー(Kcal)	500Kcal	570Kcal	620Kcal	560Kcal			
夕食	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			
カロリー(Kcal)	530Kcal	700Kcal	500Kcal	600Kcal			

★12月になりました★

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
や デザートの提供を予定していますので、お楽しみに
していてください。
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いますので、よろしくお願
いいたします。
よいお年をお迎えください。

※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。