

フレイズリインターナショナル 6月献立表

ひにち	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	調味料 等
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
3(月)	よっかいちとんてきふうちきんそてー	鶏肉			ソース・こしょう・にんにく
	ひじきのにつけ	鶏肉・油揚げ・大豆	ひじき・人参・いんげん・玉葱		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
4(火)	とりそぼろのあんかけどん	鶏肉	人参・干し椎茸・枝豆・牛蒡・玉葱・コーン	片栗粉	
	さつまいものあまに		レモン果汁	さつまい芋	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
5(水)	あじのたつたあげ	鰯		片栗粉	生姜
	にくじゃが	豚肉	人参・グリーンピース・玉葱	じゃが芋・こんにゃく	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
6(木)	かるしうむごはん	鰯粉	菜めし・大根葉	胚芽米・胡麻	
	とりのまーまれーどやき	鶏肉			マーマレード
	あおなときのこのあえもの		人参・切干大根・しめじ・えのき・青菜		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
7(金)	さばのみそに	鯖・味噌			生姜
	やさいのれもんどれっしんくあえ		人参・ブロッコリー・コーン・青菜	レモンドレッシング	
	すいもの		季節の野菜		
10(月)	さわらのさいきょうやき	西京味噌・鯖			
	きりほしだいこんのかれーに	豚肉	人参・いんげん・玉葱・しめじ・切干大根	カレールー	
	すいもの		季節の野菜		
11(火)	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	はるさめちゅうかさらだ	ツナ	人参・青菜・きくらげ	春雨・ごま油	米酢
	わかめすーぶ		わかめ・季節の野菜		こしょう・中華味
12(水)	はやしらいす	豚肉	トマト缶・トマトジュース・玉葱・人参	ハヤシルー	コンソメ・ケチャップ
	こぶきいも		パセリ	じゃが芋	
	こんそめすーぶ		パセリ・季節の野菜		こしょう・コンソメ
17(月)	てりやきちきん	鶏肉		片栗粉	
	ぶろっこりーのしおこんぶあえ		ブロッコリー・人参・切干大根・塩昆布		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
18(火)	さわらのいそべあげ	鯖	青粉	片栗粉	生姜
	ほととさらだ		パセリ・人参・コーン・青菜	マヨドレ・じゃが芋	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
19(水)	やさいたっぷりふたどん	豚肉	人参・しめじ・玉葱・青菜	片栗粉・ごま油	生姜・中華味・にんにく
	かぼちゃのもの		南瓜		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
20(木)	まーぼーどうふどん	大豆ミート・豚肉・豆腐・味噌	にら・ねぎ	片栗粉・ごま油	中華味・にんにく・生姜
	れんこんふらい		れんこん		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
21(金)	とりのおーらそーすやき	鶏肉		マヨドレ	コンソメ・にんにく・ケチャップ
	つなさらだ	ツナ	人参・切干大根・青菜		コンソメ・こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
24(月)	さばのにつけ	鯖			生姜
	こうやどうふのにつけ	鶏肉・高野豆腐	人参・いんげん・大根	片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
25(火)	ちきんのばーべきゅーそーす	鶏肉			ケチャップ・にんにく・生姜・コンソメ
	きりほしだいこんのにつけ	油揚げ	人参・いんげん・切干大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
26(水)	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	にんにく・生姜
	もやしなのむる		青菜・人参・もやし・きくらげ	ごま油	中華味
	ちゅうかさーぶ		季節の野菜		中華味
27(木)	あつあげのにくみそかけ	味噌・大豆ミート・豚肉・厚揚げ	えのき・玉葱	片栗粉	
	やさいのこーんどれっしんくあえ		ブロッコリー・人参・コーン・青菜	コーンドレッシング	こしょう
	すいもの		季節の野菜		
28(金)	かれーらいす	鶏肉	南瓜・人参・玉葱・ナス	カレールー	コンソメ・生姜・にんにく
	ふらいどぼと			じゃが芋	
	こんそめすーぶ		パセリ・季節の野菜		コンソメ・こしょう

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。ご了承いただくと幸いです。

※砂糖・みりん・酒・塩・醤油の表記は省略しております。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

●●● このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

☆魚は、ホキ・鯖・カレイのいずれかとなります。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

