

フレイズリインターナショナル 7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のになる食品	
1(月)	とりのまーまれーどやき	鶏肉			マーマレード
	こうやどうふのそぼろあん	鶏肉・高野豆腐	人参・いんげん・しめじ	片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
2(火)	あじのたつたあげ	鰯		片栗粉	生姜
	にくじゃが	豚肉	人参・グリンピース・玉葱	こんにゃく・じゃが芋	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
3(水)	とりそぼろのあんかけどん	鶏肉	人参・干し椎茸・牛蒡・玉葱・コーン・枝豆	片栗粉	
	かぼちゃのおいるやき		南瓜		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
4(木)	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	こーるすろーさらだ		ブロッコリー・人参・パセリ・青菜・コーン	マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
5(金)	さばのみそに	味噌・鯖			生姜
	もやしとあぶらあげのおひたし	油揚げ	人参・青菜・もやし		
	すいもの		季節の野菜		
8(月)	あかうおのにつけ	赤魚			生姜
	ぶろっこりーのごままよあえ	ツナ	パセリ・ブロッコリー・人参・切干大根	マヨドレ・胡麻	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
9(火)	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	生姜・にんにく
	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
	みそしる	味噌	季節の野菜		
10(水)	やさいたっぷりぶたどん	豚肉	人参・青菜・しめじ・玉葱	片栗粉・ごま油	中華味・にんにく・生姜
	こぶきいも		パセリ	じゃが芋	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
11(木)	よっかいちとんてきふうちきんそてー	鶏肉			こしょう・ソース・にんにく
	だいこんのつなに	ツナ	人参・牛蒡・大根	こんにゃく・片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
12(金)	かるしうむごはん（ごまいり）	鰯粉	葉大根・菜めし	胚芽米・胡麻	
	あつあげのちゅうかあんかけ	厚揚げ	人参・青菜・玉葱・えのき・きくらげ		中華味・生姜
	やさいのこーんどれっしんぐあえ		人参・ブロッコリー・青菜・コーン	コーンドレッシング	こしょう
	わかめすーぷ		わかめ・季節の野菜		中華味・こしょう
15(月)	海の日				
16(火)	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
	さつまいものあまに		レモン果汁	さつま芋	
	こんそめすーぷ		パセリ・季節の野菜		コンソメ・こしょう
17(水)	さわらのたるたるやき	鯖・味噌	人参・玉葱	マヨドレ	
	やさいのれもんどれっしんぐあえ		ブロッコリー・人参・コーン・青菜	レモンドレッシング	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
19(金)	ゆかりごはん		ゆかり	胚芽米	
	つなまよちくわ	ツナ・竹輪	コーン	マヨドレ	
	こうやどうふのにつけ	高野豆腐・鶏肉	人参・いんげん・大根	片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
22(月)	てりやきちきん	鶏肉		片栗粉	
	きりぼしだいこんのけちゃっぷに	豚肉	いんげん・人参・切干大根・しめじ・玉葱		コンソメ・ケチャップ
	みそしる	味噌	季節の野菜		

※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・鰯・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。



2024.7月