

フレイフリインターナショナル 4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とになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
14(月)	とりのあまざけやき	鶏肉			甘酒
	きりぼ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	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
15(火)	わかめごはん		炊き込みわかめ	胚芽米	
	あじのたつたあげ	鰯		片栗粉	生姜
	にくじゃが	豚肉	人参・いんげん・玉葱	じゃが芋・こんにゃく	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
16(水)	とりのねぎみそやき	鶏肉・西京味噌	ねぎ		
	あおなごまあえ		人参・青菜・切干大根	胡麻	
	すいもの		季節の野菜		
17(木)	やさいはんばーぐ とまとそーすがけ	豚肉・大豆ミート・味噌	ブロッコリー・人参・玉葱・しめじ・トマト缶	片栗粉	アサメダ・にんにく・生姜・こしょう・コンソメ・ケチャップ
	まめまめさらだ	ツナ・大豆	人参・青菜・枝豆・コーン		コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
18(金)	さわらのたるたるやき	鯖・味噌	人参・玉葱	マヨドレ	
	とりとごぼうのもの	鶏肉	人参・いんげん・大根・牛蒡	こんにゃく・片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
21(月)	あじのごまみそやき	鰯・味噌		胡麻	
	ごもくまめ	鶏肉・大豆	人参・切り昆布・牛蒡	こんにゃく	
	すいもの		季節の野菜		
22(火)	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	生姜・にんにく
	かぼちゃときゃべつのさらだ		人参・南瓜・ブロッコリー・青菜・パセリ	マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
23(水)	はやしらいす	豚肉	人参・トマトジュース・トマト缶・玉葱・マッシュルーム	ハヤシルー	ケチャップ・コンソメ
	ふらいどぼと			じゃが芋	
	こんぞめすーぶ		パセリ・季節の野菜		コンソメ・こしょう
24(木)	かるしうむごはん(ごまいり)	鰯粉	葉大根・大根葉	胚芽米・胡麻	
	てりやきちきん	鶏肉			生姜・にんにく
	やさいのれもんどれっしんぐあえ		人参・ブロッコリー・青菜・コーン・カリフラワー	レモンドレッシング	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
25(金)	あつあげのつなまよやき	厚揚げ・ツナ・味噌		マヨドレ	
	きりぼしだいこんのけちゃっぷに	豚肉	人参・いんげん・玉葱・しめじ・切干大根		ケチャップ・コンソメ
	はるさめすーぶ		季節の野菜	春雨	中華味
28(月)	ちきんのばーべきゅーそーす	鶏肉			ケチャップ・コンソメ・生姜・にんにく
	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		
29(火)		昭和の日			

※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・鱧・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。



おれんじや インスタあります!!

インスタグラムURL <https://www.instagram.com/orenjyakusyoku/>
おれんじや HPIにもリンクが貼ってあります♪ ぜひご覧ください。

