

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となる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		
1(火)	とりのまーまれーどやき	味噌・鶏肉						マーマレード
	がんもとこんさいのにものみそしる	がんも		人参・いんげん・大根 季節の野菜		こんにゃく		
2(水)	まーぼーどうぶどん	味噌・豚肉・豆腐・大豆ミート		にら・ねぎ		片栗粉・ごま油		中華味・生姜・にんにく 中華味
	もやしのかなむる わかめすーぶ			人参・青菜・きくらげ・もやし わかめ・季節の野菜		ごま油		
3(木)	なめしごはん			菜めし		胚芽米		
	あかうおのみそこうじやき にくじゃが みそしる	味噌・味噌麹・赤魚 豚肉 味噌		人参・いんげん・玉葱 季節の野菜		じゃが芋・こんにゃく		
4(金)	とりのからあげ	鶏肉				片栗粉		にんにく・生姜 こしょう・カレー粉
	きゃべつとこーんのかれーまよさらだ みそしる	味噌		ブロッコリー・人参・コーン・青菜 季節の野菜		マヨドレ		
7(月)	てりやきちきん	鶏肉						生姜・にんにく
	ぶろっこりーのおかかあえ みそしる	鯉節 味噌		人参・ブロッコリー・切干大根 季節の野菜				
8(火)	さわらのかばやき	鯖				片栗粉		こしょう
	ぼとさらだ みそしる	味噌		人参・コーン・青菜 季節の野菜		じゃが芋・マヨドレ		
9(水)	にくみそどうぶ	豚肉・大豆ミート・豆腐・味噌		玉葱・えのき		片栗粉		
	ごもくきんぴら すいもの	竹輪・鶏肉		人参・いんげん・牛蒡 季節の野菜		こんにゃく・ごま油		
10(木)	ちきんのとまとに	ひよこ豆・鶏肉		人参・トマト缶・しめじ・玉葱		片栗粉・じゃが芋		にんにく・生姜・コンソメ・こしょう・ケチャップ コンソメ
	いんげんとにんじんのつなあえ とうにゅうすーぶ	ツナ 味噌・豆乳		いんげん・人参 季節の野菜				
11(金)	さかなのやさいあんかけ	魚		青菜・人参・えのき・玉葱		片栗粉		
	こうやどうぶのにつけ みそしる	高野豆腐・鶏肉 味噌		人参・いんげん・大根 季節の野菜				
14(月)	さわらのごまみそやき	味噌・鯖				胡麻		米酢
	はるさめちゅうかさらだ すいもの	ツナ		人参・きくらげ・青菜 季節の野菜		春雨・ごま油		
15(火)	みーとすばげっていー ふらいどぼと こんぞめすーぶ	豚肉・大豆ミート・味噌		人参・トマト缶・玉葱 季節の野菜		米粉麺・片栗粉 じゃが芋		にんにく・コンソメ・ソース・ケチャップ こしょう・コンソメ
	ちきんかれーらいす こーるすーさらだ りんごかんてん	鶏肉		人参・玉葱 ブロッコリー・人参・コーン・青菜 イナアガー・りんごジュース		じゃが芋・カレールー マヨドレ		
17(木)	さばのみそに	鯖・味噌						生姜
	あつあげのそぼろに すいもの	鶏肉・厚揚げ		いんげん・人参・大根 季節の野菜		片栗粉		
18(金)	だんどりーちきん	鶏肉・味噌麹						ケチャップ・にんにく・カレー粉 米酢
	やさいのごますあえ みそしる	味噌		青菜・人参・切干大根・もやし 季節の野菜		胡麻		
21(月)	とりのおーろらそーすやき	鶏肉				マヨドレ		ケチャップ・にんにく
	きりほしだいこんのにつけ みそしる	油揚げ 味噌		人参・いんげん・切干大根 季節の野菜				
22(火)	にんじんごはん	ツナ		人参		胚芽米		
	さばのしおやき ごもくまめ みそしる	鯖 大豆・鶏肉 味噌		人参・切り昆布・牛蒡 季節の野菜		こんにゃく		
23(水)	のりしおからあげ	鶏肉		青粉		片栗粉		中華味 コンソメ
	からふるおひたし みそしる	味噌		人参・青菜・コーン・枝豆 季節の野菜				
24(木)	なっとうばーぐ	納豆・豆腐・豚肉・鶏肉・味噌		ねぎ・人参・玉葱				生姜・にんにく こしょう
	はるさめまよさらだ みそしる	ツナ 味噌		人参・青菜・コーン 季節の野菜		マヨドレ・春雨		
25(金)	さけのたるたるやき	鮭・味噌		人参・玉葱		マヨドレ		ケチャップ コンソメ
	あおなとこーんのあえもの みそしる	味噌		青菜・人参・切干大根・もやし・コーン 季節の野菜				
28(月)	さわらのいそべあげ	鯖		青粉		片栗粉		生姜
	きりほしだいこんとひじきのにつけ みそしる	鶏肉・油揚げ 味噌		ひじき・人参・いんげん・切干大根 季節の野菜				
29(火)	すどり	鶏肉		いんげん・人参・しめじ・玉葱		片栗粉		米酢・にんにく・生姜・ケチャップ こしょう
	つなとだいこんのさらだ みそしる	ツナ 味噌		人参・ブロッコリー・大根 季節の野菜		マヨドレ		
30(水)	はやしらいす	豚肉		人参・トマトジュース・玉葱・トマト缶		ハヤシルー		コンソメ・ケチャップ
	こぶさいも くだもの			青粉 バナナ		じゃが芋		

※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。
 ※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。

ご了承いただけますと幸いです。
 ※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。



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/orenjiyakusyoku/>
 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。

