

フレイズ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(金)	とりのまーまれーどやき	鶏肉・味噌			マーマレード
	にくじゃが	豚肉	いんげん・人参・玉葱	こんにゃく・じゃが芋	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
4(月)	さばのにつけ	鯖			生姜
	とりとごぼうのもの	鶏肉	いんげん・人参・大根・牛蒡	こんにゃく	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
5(火)	やさいたっぷりぶたどん	豚肉	人参・青菜・玉葱・しめじ	片栗粉・ごま油	中華味・にんにく・生姜
	ふらいどぼと			じゃが芋	
	ちゅうかすーぶ		季節の野菜		
6(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	ケチャップ・コンソメ
	あおなのしおこんぶあえ		人参・青菜・もやし・塩昆布		
	こんそめすーぶ		季節の野菜		
7(木)	七夕メニュー				
	ゆかりごはん		ゆかり	胚芽米	
	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
	すいもの		季節の野菜		
8(金)	びーまんいりはんぱーぐ	大豆ミート・豚肉	人参・ブロッコリー・玉葱・ピーマン	片栗粉	中華味・にんにく・クチャップ・こしょう・ナツメグ
	こうやどうぶのにつけ	高野豆腐	人参・いんげん・干し椎茸・大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
11(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
	きりぼ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		
12(火)	ちきんかれーらいす	鶏肉	人参・玉葱	じゃが芋・カレールー	コンソメ・にんにく・生姜
	あおなとこーんのあえもの		青菜・人参・もやし・コーン	コンソメ	
	やさいびたみんぜりー		紫野菜ジュース・イナアガー		
13(水)	あかうおのみそこうじやき	味噌麹・赤魚			こしょう
	ぼととさらだ		人参・コーン・青菜	マヨドレ・じゃが芋	
	けんちんじる	豆腐・鶏肉	季節の野菜		
14(木)	かるしうむごはん(ごまいり)	鰯粉	菜めし・大根葉	胚芽米・胡麻	ナツメグ・こしょう・生姜・にんにく
	ちくわのにくづめ	鶏肉・豚肉・竹輪	玉葱		
	あつあげとやさいのなもの	厚揚げ	いんげん・人参・大根	こんにゃく	
	とうにゅうすーぶ	味噌・豆乳	季節の野菜	コンソメ	
15(金)	さかなのわふうきのこあんかけ	魚	干し椎茸・えのき・玉葱・しめじ	片栗粉	米酢
	やさいのあますあえ		人参・青菜・もやし		
	すいもの		季節の野菜		
18(月)	海の日				
	さばのしおやき	鯖			
	こんさいに	鶏肉	人参・いんげん・干し椎茸・大根	こんにゃく	
	とんじる	味噌・豚肉	季節の野菜	こんにゃく	
	わかめごはん		わかめ	胚芽米	
とりのからあげ	鶏肉		片栗粉		
20(水)	からふるおひたし		青菜・人参・枝豆・コーン	コンソメ	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	
25(月)	とりのなばんたるたるそーす	鶏肉	人参・玉葱	片栗粉・マヨドレ	米酢
	いんげんとにんじんのつなあえ	ツナ	人参・いんげん		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
26(火)	さわらのごまみそやき	味噌・鯖		胡麻	
	ごもくきんぴら	竹輪・鶏肉	いんげん・人参・牛蒡	こんにゃく・ごま油	
	すいもの		季節の野菜		
27(水)	とりのやわらかやき	鶏肉・塩麹	玉葱		こしょう
	つなとだいこんのさらだ	ツナ	人参・ブロッコリー・大根	マヨドレ	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
28(木)	ゆうりんさば	鯖	ねぎ	片栗粉・ごま油	米酢
	ぶろっこりーのなむる		人参・ブロッコリー・切干大根	ごま油	
	はるさめすーぶ		季節の野菜	春雨	

※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。ご了承いただけますと幸いです。

※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。



2022.7月