

フレイズリインターナショナル 3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	
3(月)	はなやかごはん		7種野菜のふりかけ	胚芽米	
	さばのみそに	鯖・味噌			生姜
	ひじきとかぼちゃのにつけ	油揚げ・竹輪	ひじき・いんげん・南瓜・玉葱		
	すいもの		季節の野菜		
4(火) 🍷	みーとすばげってー	豚肉・大豆ミート・味噌	人参・トマト缶・玉葱・マッシュルーム	米粉麺・片栗粉	コンソメ・ソース・クチャップ・にんにく
	ふらいどぼと			じゃが芋	
	そつえんでざーと		黄桃缶・みかん缶・いちご	豆乳杏仁	
5(水) 🍷	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	生姜・にんにく・中華味
	がんものふくめに（ながいも・ごまいり）	がんも（長芋・胡麻）			
	みそしる	味噌	季節の野菜		
6(木)	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	生姜・にんにく
	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
	こんそめすーぶ		人参・パセリ・玉葱・えのき		コンソメ・こしょう
10(月)	とりのまーまれーどやき	鶏肉			マーマレード
	ぼーくびーんず	豚肉・大豆	人参・トマト缶・玉葱	じゃが芋・片栗粉	クチャップ・生姜・にんにく・コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
11(火)	あじのたつたあげ	鰹		片栗粉	生姜
	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		中華味・こしょう
12(水) 🍷	かれーらいす	豚肉	人参・玉葱	じゃが芋・カレールー	コンソメ・生姜・にんにく
	れんこんふらい		蓮根		
	こんそめすーぶ		パセリ・季節の野菜		コンソメ・こしょう
13(木)	やさいはんばーぐ とまとそーすかけ	豚肉・大豆ミート・味噌	ブロッコリー・人参・トマト缶・玉葱・しめじ	片栗粉	アツメグ・にんにく・生姜・こしょう・コンソメ・クチャップ
	まめまめさらだ	ツナ・大豆	人参・青菜・枝豆・コーン		コンソメ
	こんそめすーぶ		パセリ・季節の野菜		コンソメ・こしょう
14(金)	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	
	あつあげのにくみそかけ	厚揚げ・豚肉・大豆ミート・味噌	玉葱・えのき	片栗粉	
	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	
	すいもの		季節の野菜		
17(月)	さわらのりきゅうやき（ごまいり）	鯖・味噌		胡麻	
	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		
	とんじる	豚肉・味噌	季節の野菜		
20(木)	春分の日				
24(月)	てりやきちきん	鶏肉			生姜・にんにく
	こうやどうふのにつけ	鶏肉・高野豆腐	いんげん・人参・大根	片栗粉	
	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。



2025.3月