

6
June



歯を大切にしよう!

6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯や歯の病気になると、食べ物を美味しく食べることができず、大切なえいようを取れなくなってしまいます。食べたものが歯についたままだと、お口の中のばいきんが食べカスをえいようにして、虫歯になりやすくなります。大人になってもけんこうな歯でいられるように、歯みがきをわすれずに行いましょう!ただ、強くみがきすぎると、歯ぐきをきずつけてしまうので、やさしくみがくようにしましょう。



もりあい せんせい
森合まな 先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作
りが趣味で、現在はSNSに
てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week	3 大入りきなこ棒 こつぶポテコ4連 広島レモンゼリー	4 無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩 シャーベット メロン・みかん・白桃	5 きなこ棒 ソフト豆もち ぷるりんゼリーアップル	6 ラムネいろいろ さっぱり塩味 凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	7 いしやきいも ソフトサラダ どうぶつえんゼリー
	10 塩羊かん スティックポテト のり塩 ひとつちシャーベット	11 餅入り最中 おしゃぶりこんぶ4連 果汁100%スティックゼリー	12 やさいのラムネ 田舎のおかき 塩味 シャーベット マンゴー・いちご・マスカット	13 ふんわり名人きなこ餅 かむおやつ ごま付きいりこ ぷるりんゼリーグレープ	14 おしりたんていおしりラムネ おにぎりせんべい銀しゃり 紫の野菜ゼリー
3 Week	17 肉球ラムネ 新潟仕込み 塩味 沖縄マンゴーゼリー	18 栗羊かん テキサスコーンお好み焼 ぷるりんゼリーオレンジ	19 ひっぱりんぐミウみのなかま 三幸の揚せん薫るしお味 和歌山南高梅ゼリー	20 いちごマシュマロ ミニおやつカルパス 快適野菜ゼリー	21 無添加クッピーラムネピュア ハッピーターンミニ4連 山形ラ・フランスゼリー
	24 ふんわり名人あんこ餅 焼こあじ ぷるりんゼリーピーチ	25 やさいのラムネ 大袖振豆もち 長野県産シャインマスカットゼリー	26 いも花子 あとひき煎 サラダ 静岡三ヶ日みかんゼリー	27 細切り芋けんぴ おさかなぼんせんかるちゃん 長野黄金桃ゼリー	28 本煉羊かん スティックポテトじゃがいもと塩 凍らせて食べるリッチフルーツのシャーベット

6月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2024年5月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ		
				7品目							21品目																	
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレノジ	キウイ	牛肉	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	セリ	りんご	バナナ	ピーマン	カシューナッツ	アーモンド		
6月3日 (月)	大入りきなこ棒	鈴ノ屋	20													○											きな粉(大豆(国産))、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩	不規則
	こつぶポテコ4連	東ハト	77	●	●	●	●	●					●														乾燥ポテト(外国製造)、植物油、食塩/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)	不規則
	広島しモンゼリー	エースベーカリー	14	●								●				●					●	●					異性化液糖(国内製造)、砂糖、レモン果汁(広島県産100%) / 酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類、寒天)、甘味料(ソルビトール)、香料、着色料(紅花黄)	28品目
6月4日 (火)	無添加クッキーラムネビュア	カクダイ製菓	16	●	●																						砂糖(国内製造)、砂糖調整品(砂糖、コーンスターチ)、コーンスターチ、ばれいしょでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シーカーサー果汁パウダー	不規則
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79	●											○									●			うるち米(国産・米国産)、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、酵母エキス	7品目
	シャーベット メロン・みかん・白桃	しんこう	35	●								●				●					○	●					【メロン味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、メロンピューレ、砂糖/酸味料、香料、ゲル化剤(増粘多糖類)、安定剤(シエランガム)、着色料(ベニバナ、クチナシ) 【みかん味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、みかん果汁、砂糖/酸味料、香料、ゲル化剤(増粘多糖類)、着色料(カロチノイド)、安定剤(シエランガム) 【白桃味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、白桃ピューレ、砂糖/酸味料、香料、ゲル化剤(増粘多糖類)、安定剤(シエランガム)、(一部にももを含む)	28品目
6月5日 (水)	きなこ棒	やおきん	80													○											きなこ(大豆を含む)(国内製造)、水飴、砂糖	不規則
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●	●	●	●	●							○												水稲もち米(国産)、植物油、大豆、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	7品目
	ぶるりんゼリーアップル	富士正食品	18	●	●							●	●			●	●	●	●	○	●						異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む)	不規則
6月6日 (木)	ラムネいろいろ	春日井製菓	25									○											○				ぶどう糖(国内製造)、でん粉、果実・野菜濃縮飲料(りんご、ぶどう、にんじん、その他)、野菜・果実濃縮飲料(にんじん、りんご、オレンジ、その他) / 酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、糖料(ブラン)、(一部にオレンジ・りんごを含む)	7品目
	さびの塩味	ホンダ製菓	34	●	●	●	●	●							○	●	●	●	●				●	●			うるち米(国産)、植物油(米油)、もち粉(タイ産)、でん粉、砂糖、食塩/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(オキサール、ビタミンE)、(一部に大豆を含む)	28品目
	凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	エースベーカリー	20	●								●				●					○	○	●				【りんご】異性化液糖(国内製造)、りんごピューレ、砂糖、濃縮りんご果汁/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【みかん】異性化液糖(国内製造)、濃縮温州みかん果汁、砂糖/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール) 【白桃】異性化液糖(国内製造)、濃縮もも果汁、砂糖/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にももを含む)	28品目
6月7日 (金)	いしやきいも	シアワセドー	47	●	●	●	●	●																			生あん(国内製造)、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖/pH調整剤、香料	7品目
	ソフトサラダ	亀田製菓	68	●	●	●	●	●							○												うるち米(国産・米国産)、植物油、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー、粉末油脂/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	28品目
	どろぶつえんゼリー	エースベーカリー	15	●								○									○	○					【アップル】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、グレープ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アカキャベツ、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、オレンジ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、アカキャベツ)、(一部にりんご・オレンジを含む) 【ピーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、ピーチ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アカキャベツ、紅花黄)、(一部にりんご・ももを含む) 【パイナップル】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、パイナップル)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄)、(一部にりんごを含む)	28品目
6月8日 (土)																												

6月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2024年5月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ		
				7品目							21品目																	
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレンジ	牛肉	豚肉	鶏肉	さば	さけ	くろみ	大豆	豚肉	まつたけ	やまいも	セロリ	パセリ	カシューナッツ	アーモンド		
6月10日 (月)	塩羊かん	かし原	54																								砂糖（国内製造）、生飴、水飴、寒天、塩	28品目
	スティックポテト のり塩	湖池屋	65	●	●	●		●																			馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等）	28品目
	ひとくちシャーベット	しんこう	16	●								●								●			●				【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、あまおうビュレ、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、野菜色素【マンゴー味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、マンゴービュレ、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、カロチン色素【シャインマスカット味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、マスカット果汁、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、着色料（ペクチン、クチナシ）	28品目
6月11日 (火)	餅入り最中	佐藤製菓	115																○	○							つぶあん（国内製造）、餅粉、寒天／甘味料（ソルビトール）、乳化剤、酵素（大豆由来）、保存料（ソルビン酸K）	不規則
	おしゃぶりこんぶ4連	前島食品	6	●	●																						昆布（北海道産）、還元水あめ、ホタテエキス、酵母エキス／調味料（アミノ酸等）、ソルビトール、pH調整剤、甘味料（カンゾウ、ステビア）	7品目
	果汁100%スティックゼリー	リボン	14	●								○											●	○			濃縮リンゴ果汁（中国製造）、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天／ゲル化剤（増粘多糖類）、ソルビトール、酸味料、香料	7品目
6月12日 (水)	やさいのラムネ	安部製菓	15	●	●	●	●	●	●			○	●							●			○	●	●		ブドウ糖（国内製造）、コーンスターチ、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂／酸味料、貝カルシウム、香料、着色料（アナトー）、ビタミンC	不規則
	田舎のおかき 塩味	岩塚製菓	51	●	●	●	●	●												○							水稲もち米（国産）、植物油、食塩／植物油レシチン、調味料（アミノ酸等）、（一部に大豆を含む）	7品目
	シャーベット マンゴー-いちご-マスカット	しんこう	31	●								●								●			●				【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、あまおうビュレ、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、野菜色素【マンゴー味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、マンゴービュレ、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、カロチン色素【シャインマスカット味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、マスカット果汁、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、着色料（ペクチン、クチナシ）	28品目
6月13日 (木)	ふんわり名人きなこ餅	越後製菓	103	●	●	●	●	●											○								植物油（国内製造）、もち米（国産）、砂糖、きなこ（北海道産大豆）、ぶどう糖、和三盆糖、食塩	7品目
	かむおやつ ごま付きいりこ	なとり	14	●	●	●	●																		○		かたくりいりこ（国産）、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料	不規則
	ぶるりんゼリーグレープ	富士正食品	18	●	●							●	●							●	●		●	●	●		異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ブドウ果皮色素	不規則
6月14日 (金)	おしりたんていおしりラムネ	オリオン	28																						○		砂糖（国内製造）、水飴、白桃果汁パウダー / 乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則
	おにぎりせんべい銀しゃり	マスタ	62	●	●	●														○							うるち米（国産、アメリカ産）、植物油、還元水あめ、食塩／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE）、香料、（一部に大豆を含む）	7品目
	紫の野菜ゼリー	杉本屋製菓	20	●																				○			果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、ぶどう、その他）、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（野菜色素、クチナシ）	28品目
6月15日 (土)																												

6月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2024年5月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ			
				7品目							21品目																		
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレイン	牛肉	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド			
6月24日 (月)	ふんわり名人あんこ餅	越後製菓	53	●	●	●	●	●	●							○											植物油脂（大豆を含む、国内製造）、もち米（国産）、砂糖、ぶどう糖、粉末小豆（北海道産小豆）、デキストリン、食塩、オリゴ糖／香料、甘味料（ステビア）	7品目	
	焼こあじ	一葉食品	14	●	●	●	●	●	●						●													あじ調味干し（しまあじ（バトナム）、砂糖、食塩）／ソルビット、調味料（アミノ酸）	不規則
	ぷるりんゼリーピーチ	富士正食品	18	●	●								●	●		●	●	○	●	●	●							異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、ピーチ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にももを含む）	不規則
6月25日 (火)	やさいのラムネ	安部製菓	15	●	●	●	●	●	●			○	●		●						○	●	●				ブドウ糖（国内製造）、コーンスターチ、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂／酸味料、貝カルシウム、香料、着色料（アトナー）、ビタミンC	不規則	
	大袖飯豆もち	岩塚製菓	47	●	●	●	●	●	●							○											水稲もち米（国産）、大豆、植物油脂、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	7品目	
	長野県産シャインマスカトゼリー	和歌山産業	48	●									●	●		●					●	●	●				砂糖（タイ製造又は韓国製造）、ぶどう果汁／甘味料（ソルビトール）、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸カルシウム、pH調整剤、酸化防止剤（酵素処理ルチン、V. C）、香料、着色料（紅花黄、クチナシ、カロチノイド）	28品目	
6月26日 (水)	いも花子	辻安全食品	22																								さつまいも（国内産）、砂糖（さとうきび（種子島産））、食用米油（国内製造）	28品目	
	あどひき煎 サラダ	こめの里本舗	83	●	●	●	●	●							●	●						●	●				うるち米（国産）、食用油脂、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等）	不規則	
	静岡三ヶ日みかんゼリー	エースベーカー	14	●									●		●						●	●					異性化液糖（国内製造）、濃縮温州みかん果汁（静岡県三ヶ日産100%）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄、アカキヤベツ）	28品目	
6月27日 (木)	細切り芋けんぴ	滋谷食品	99																					●			さつまいも（国産）、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則	
	おさかなぼんせんがるちゃん	辻安全食品	15																								うるち米（国産）、パーム油、しょうゆ風味発酵調味料（食塩、酵母エキス、昆布エキス）、てんさい糖、みりん風味発酵調味料（米、米麹、食塩）、かつお節、あおさのり	28品目	
	長野黄金桃ゼリー	エースベーカー	14	●									●		●						○	●					異性化液糖（国内製造）、濃縮黄金桃果汁（長野県産100%）、黄金桃ピューレ（長野県産100%）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にももを含む）	28品目	
6月28日 (金)	本煉羊かん	かし原	54																								砂糖（国内製造）、生飴、水飴、寒天	28品目	
	スティックポテトじゃがいも塩	湖池屋	65	●	●	●	●	●	●																		馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、デキストリン／調味料（アミノ酸等）	28品目	
	凍らせて食べるリッチフルーツのシャーベット	エースベーカー	20	●									●		●						●	●	●				【Xロン】異性化液糖（国内製造）、濃縮Xロン果汁、砂糖／ゲル化剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、クチナシ） 【Vイン】異性化液糖（国内製造）、濃縮Vインアップル果汁、砂糖／ゲル化剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール） 【マンゴー】異性化液糖（国内製造）、マンゴーピューレ、砂糖／ゲル化剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、アカダイコン）	28品目	
6月29日 (土)																													

6月 献立表

まいにち七菜 **まいにち七菜** **ごはんセット** **夕食・翌朝食セット**
 夕食用「まいにち七菜」
 和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しヘルシーな献立です。
 ※夕食・翌朝食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはんセット **ごはんセット** **新登場!**
 国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットコースもご用意しています!



今月のピックアップ献立

5月27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	6月1日(土)	2日(日)
主菜 ほっけの塩麹焼き ・カリフラワーのカレー炒め ・じゃが芋のそぼろ煮 ・チンゲン菜の塩炒め ・タモコサラダ ・フルーツ(りんごシロップ漬け) ・漬物 白飯	主菜 チキンカツ ・炒り豆腐 ・大根のヒリ辛味噌煮 ・ほうれん草のソテー ・わかめとオクラのおかか和え ・かぼちゃサラダ ・漬物 鮭わかめごはん	主菜 豆腐ハンバーグ ・コーンクリームコロッケ ・こんにやくとひじきの煮物 ・筍の山椒炒め ・しる菜の赤しそ和え ・海藻サラダ ・漬物 こんにやくの日 白飯	主菜 さばの揚げおろし煮 ・根菜きんぴら ・野菜の辛味噌炒め ・チンゲン菜の煮びたし ・いんげんのピーナッツ和え ・ポテトサラダ ・漬物 十五穀ごはん	主菜 旨辛豚キムチ ・高野豆腐と椎茸の煮物 ・茄子の揚げだし ・ズッキーニとベーコンの炒め物 ・キャベツの梅和え ・大根サラダ ・漬物 白飯	主菜 タンドリーチキン ・ポテトクリームグラタン ・野菜のコンソメ煮 ・ブロッコリーのソテー ・いんげんのツナ和え ・胡瓜と豆のマリネ ・ヒクルス 牛乳の日 白飯	主菜 豚肉の塩だれ炒め ・がんもの含め煮 ・焼売 ・小松菜とあさりの煮びたし ・白菜の甘酢和え ・わかめサラダ ・漬物 白飯
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
主菜 さわらの味噌焼き ・肉団子とじゃが芋の炊き合わせ ・蓮根の中華炒め ・ほうれん草のじゃこびたし ・豆のごま和えサラダ ・キャベツのわさび醤油和え ・漬物 白飯	主菜 メンチカツ ・キャベツとベーコンの炒め物 ・ざつまいの味噌バター煮 ・チンゲン菜のごま炒め ・カリフラワーの辛子マヨネーズ和え ・白菜のおひたし ・漬物 カレーピラフ	主菜 さばの山椒照り焼き ・高野豆腐と筍の煮物 ・じゃが芋の青海苔まぶし ・にんにくの芽の炒め物 ・ブロッコリーのサラダ ・ほうれん草のピーナッツ和え ・漬物 白飯	主菜 太刀魚の梅しそ焼き ・かぼちゃのふわふわ豆腐しんじょ ・茄子の揚げびたし ・ブロッコリーとウインナーのソテー ・わかめとオクラの和え物 ・キャベツのなめ茸和え ・漬物 梅の日 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ ・大豆の生姜煮 ・にらともやしの炒め物 ・ひじきの炒り煮 ・小松菜とツナの和え物 ・ごぼうサラダ ・漬物 白飯	主菜 ガハオ風豚肉炒め ・がんもとじゃが芋の煮物 ・キャベツとベーコンの炒め物 ・厚揚げの野菜あんかけ ・コーンサラダ ・チンゲン菜のわさび和え ・漬物 ガハオの日 白飯	主菜 ますの煮付け ・コーンフライ ・いわしつみれの炊き合わせ ・ごぼうのヒリ辛炒め ・かぼちゃサラダ ・いんげんのおかかマヨネーズ和え ・漬物 麦ごはん
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
主菜 揚げあじの野菜あんかけ ・小松菜とウインナーの炒め物 ・ピーマンと筍のオイスターソース炒め ・白菜と油揚げの中華煮 ・緑豆春雨の中華サラダ ・ブロッコリーのごま和え ・ザーサイ漬け 十五穀ごはん 入梅 緑豆の日	主菜 鶏肉のきのこソース ・いんげんのオイスターソース炒め ・かぼちゃの含め煮 ・小松菜と油揚げの煮びたし ・大根のごま酢和え ・キャベツサラダ ・漬物 白飯	主菜 豚肉の甘酢あん ・五目豆腐 ・鶏ささみとピーマンの塩炒め ・切干大根の炒り煮 ・ポテトサラダ ・小松菜のピーナッツ和え ・漬物 白飯	主菜 ハムカツ ・肉じゃが ・蓮根のそぼろ煮 ・ゆの花 ・わかめの酢の物 ・ほうれん草の磯和え ・漬物 白飯	主菜 揚げいわしの蒲焼きだれ ・厚揚げと里芋の煮物 ・茄子の揚げびたし ・切り昆布の炒り煮 ・いんげんのごま和え ・タモコサラダ ・漬物 五目ごはん	主菜 豚肉の生姜炒め ・白菜とあさりの旨煮 ・里芋の味噌バター煮 ・小松菜の塩炒め ・ごぼうサラダ ・彩りなます ・漬物 生姜の日 白飯	主菜 鶏肉の醤油麹焼き ・ざつまいと大根の煮物 ・揚げ焼売 ・ブロッコリーのにんにく炒め ・両口屋は清 おときき山 父の日 ・豆とコーンの豆乳サラダ ・漬物 和菓子の日 白飯
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
主菜 トマト煮込みハンバーグ ・かぼちゃとズッキーニのクリーム煮 ・野菜のコンソメ煮 ・ほうれん草のソテー ・海藻のマリネ ・人参とチーズのごまサラダ ・ヒクルス 白飯	主菜 豚肉のにんにく醤油炒め ・鯛つみれの炊き合わせ ・ごぼうのそぼろ炒め ・キャベツとコーンのバターソテー ・タラモサラダ ・オクラのわさび醤油和え ・漬物 白飯	主菜 太刀魚の焼き南蛮漬け ・肉団子の甘辛煮 ・豆腐の旨煮 ・蓮根きんぴら ・小松菜の千草和え ・シーザーサラダ ・漬物 麦ごはん	主菜 豚肉の生姜炒め ・コーンクリームコロッケ ・高野豆腐と冬瓜の煮物 ・スナップとツナの旨煮 ・枝豆サラダ ・チンゲン菜の辛子和え ・漬物 海老ピラフ	主菜 さばのみりん漬け焼き ・ブロッコリーとウインナーの炒め物 ・茄子のオランダ煮 ・ズッキーニのにんにく炒め ・夏みかんと彩りピーマンのマリネ ・シェルマカロニサラダ ・漬物 白飯	主菜 青椒肉絲(チンジャオロース) ・かに玉 ・春巻き ・白菜のミルク煮 ・チンゲン菜の中華和え ・わかめサラダ ・ザーサイ漬け かにの日 白飯	主菜 青海苔タラフライ ・厚揚げのそぼろ炒め ・チンゲン菜の炒め物 ・五目大豆煮 ・タモコサラダ ・ブロッコリーのなめ茸和え ・漬物 白飯
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
主菜 鶏肉のマスタード焼き ・がんもの炊き合わせ ・豆腐の更紗あん ・ズッキーニとごぼうの炒め物 ・コールスロー ・チンゲン菜のおひたし ・漬物 白飯	主菜 ミートコロッケ ・鶏肉と根菜の煮物 ・卵の花 ・小松菜のごま炒め ・白菜の生姜和え ・カリフラワーの梅マヨネーズサラダ ・漬物 ひじきごはん	主菜 豚肉のカレー炒め ・根菜の蟹風味フレークあんかけ ・ざつまいのレーズン煮 ・いんげんのじゃこ炒め ・人参のピーナッツ和え ・彩りピーマンの甘酢和え ・漬物 白飯	主菜 なますの天麩羅 ・五目しんじょの炊き合わせ ・ひじきと大豆の煮物 ・ぜんまいの炒め煮 ・ポテトサラダ ・ねぎぬた ・花いんげんの煮豆 白飯	主菜 豚肉のスタミナ炒め ・ツナじゃが ・キャベツの土佐炒め ・きんぴらごぼう ・人参のわさび醤油和え ・人参サラダ ・漬物 白飯	主菜 鶏肉といんげんの炒め物 ・豆腐の挽肉包み揚げ ・ざつまいとズッキーニの甘辛炒め ・切り昆布の炒り煮 ・しおらのごま和え ・かぼちゃサラダ ・漬物 十五穀ごはん	主菜 豆腐ハンバーグ ・里芋と人参のそぼろ煮 ・小松菜とコーンの炒め物 ・大豆としらすの炒り煮 ・ほうれん草のおひたし ・カリフラワーの辛子マヨネーズ和え ・漬物 白飯

6月15日(土)
生姜の日
 生姜は古くからすぐれた調味料として、また体に良い食材として生活に取入れられてきており、**生姜の魅力をより多くの人に知ってもらうことが目的として、2009年(平成21年)に株式会社永谷園が制定しました。**
 まいにち七菜
豚肉の生姜炒め
※イラストはイメージです。

6月16日(日)
和菓子の日
【両口屋は清 おときき山】とは?
 ふっくら炊き上げた、しっとりとした白あんを、こくのあるやわらかな皮で包みました。優しい甘さが広がる一口サイズの焼売です。

LINE **お得な情報、おすすめ献立配信中!**
 友だち登録された方限定で
100円引きクーポンプレゼント!
※お一人様1回限り
 ※期間限定時にクーポンが発行されます。
 ※クーポンは1人1枚のみ発行されます。
 ※100円引きは一部の商品を除きます。
 ※詳しくはクーポンの画面でご確認ください。
「ベネッセのおうちごはん」で検索
 ID: @ouchigohan

▼カラー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。
<https://www.benesse-palette.co.jp>
 ベネッセのおうちごはん

まいにち七菜

【6月】栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麹焼き カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ（りんごシロップ漬け） 漬物 エネルギー:295kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	チキンカツ 炒り豆腐 大根のピリ辛味噌煮 ほうれん草のソテー わかめとオクラのおかか和え かぼちゃサラダ 漬物 エネルギー:341kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	豆腐ハンバーグ コーンクリームコロッケ こんやくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しる菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 エネルギー:308kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	さばの揚げおろし煮 根菜きんぴら 野菜の辛味噌炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのピーナッツ和え ポテトサラダ 漬物 エネルギー:376kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生	旨辛豚キムチ 高野豆腐と椎茸の煮物 茄子の揚げだし スズキニとベーコンの炒め物 キャベツの梅和え 大根サラダ 漬物 エネルギー:388kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	タンドリーチキン ポテトクリームグラタン 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのソテー いんげんのツナ和え 胡瓜と豆のマリネ ビクルス エネルギー:327kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉の塩だれ炒め がんもの含め煮 焼売 小松菜とあさりの煮びたし 白菜の甘酢和え わかめサラダ 漬物 エネルギー:378kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご
6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
さわらの味噌焼き 肉団子とじゃが芋の炊き合わせ 蓮根の中華炒め ほうれん草のじゃこびたし 豆のごま和えサラダ キャベツのわさび醤油和え 漬物 エネルギー:359kcal 塩分:2.8g えび・かに・小麦・乳	メンチカツ キャベツとベーコンの炒め物 さつま芋の味噌バター煮 チンゲン菜のごま炒め カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 白菜のおひたし 漬物 エネルギー:416kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	さばの山椒照り焼き 高野豆腐と筍の煮物 じゃが芋の青海苔まぶし にんにくの芽の炒め物 ブロッコリーのサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 エネルギー:375kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳・落花生	太刀魚の梅しそ焼き かぼちゃのふわふわ豆腐しんじょ 茄子の揚げびたし ブロッコリーとウインナーのソテー わかめとオクラの和え物 キャベツのなめ茸和え 漬物 エネルギー:319kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ 大豆の生姜煮 ならともやしの炒め物 ひじきの炒り煮 小松菜とツナの和え物 ごぼうサラダ 漬物 エネルギー:380kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	ガバオ風豚肉炒め がんもとじゃが芋の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 厚揚げの野菜あんかけ コーンサラダ チンゲン菜のわさび和え 漬物 エネルギー:406kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	ますの煮付け コーンフライ いわしつみれの炊き合わせ ごぼうのピリ辛炒め かぼちゃサラダ いんげんのおかかマヨネーズ和え 漬物 エネルギー:358kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
揚げあじの野菜あんかけ 小松菜とウインナーの炒め物 ピーマンと筍のオイスターソース炒め 白菜と油揚げの中華煮 緑豆春雨の中華サラダ ブロッコリーのごま和え ザーサイ漬け エネルギー:343kcal 塩分:2.2g 小麦	鶏肉のきのこソース いんげんのオイスターソース炒め かぼちゃの含め煮 小松菜と油揚げの煮びたし 大根のごま酢和え キャベツサラダ 漬物 エネルギー:297kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉のごま酢あん 五目豆腐 鶏ささみとピーマンの塩炒め 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ 小松菜のピーナッツ和え 漬物 エネルギー:354kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生	ハムカツ 肉じゃが 蓮根のそぼろ煮 卵の花 わかめの酢の物 ほうれん草の磯和え 漬物 エネルギー:357kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	揚げいわしの蒲焼きだれ 厚揚げと里芋の煮物 茄子の揚げびたし 切り昆布の炒り煮 いんげんのごま和え タマゴサラダ 漬物 エネルギー:386kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め 白菜とあさりの旨煮 里芋の味噌バター煮 小松菜の塩炒め ごぼうサラダ 彩りなます 漬物 エネルギー:403kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	鶏肉の醤油麹焼き さつま揚げと大根の煮物 揚げ焼売 ブロッコリーのにんにく炒め 両口屋是清 おときき山 豆とコーンの豆乳サラダ 漬物 エネルギー:397kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦・たまご・乳
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
トマト煮込みハンバーグ かぼちゃとズッキーニのクリーム煮 野菜のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 海藻のマリネ 人参とチーズのごまサラダ ビクルス エネルギー:340kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	豚肉のにんにく醤油炒め 鯛つみれの炊き合わせ ごぼうのそぼろ炒め キャベツとコーンのバターソテー タラモサラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 エネルギー:410kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	太刀魚の焼き南蛮漬け 肉団子の甘辛煮 豆腐の旨煮 蓮根きんぴら 小松菜の千草和え シーザーサラダ 漬物 エネルギー:354kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め コーンクリームコロッケ 高野豆腐と冬瓜の煮物 アスパラとツナの旨煮 枝豆サラダ チンゲン菜の辛子和え 漬物 エネルギー:424kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	さばのみりん漬け焼き ブロッコリーとウインナーの炒め物 茄子のオレンジ煮 ズッキーニのにんにく炒め 夏みかんと彩りピーマンのマリネ シェルマカロニサラダ 漬物 エネルギー:467kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	青椒肉炒（チンジャオロース） かに玉 春巻き 白菜のミルク煮 チンゲン菜の中華和え わかめサラダ ザーサイ漬け エネルギー:316kcal 塩分:2.5g かに・小麦・たまご・乳	青海苔タラフライ 厚揚げのそぼろ炒め チンゲン菜の炒め物 五目大豆煮 タマゴサラダ ブロッコリーのなめ茸和え 漬物 エネルギー:290kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
鶏肉のマスタード焼き がんもの炊き合わせ 豆腐の更紗あん スズキニとときのこの炒め物 コールスロー チンゲン菜のおひたし 漬物 エネルギー:353kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	ミートコロッケ 鶏肉と根菜の煮物 卵の花 小松菜のごま炒め 白菜の生姜和え カリフラワーの梅マヨネーズサラダ 漬物 エネルギー:366kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉のカレー炒め 根菜の蟹風味フレークあんかけ さつま芋のレーズン煮 いんげんのじゃこ炒め 人参のピーナッツ和え 彩りピーマンの甘酢和え 漬物 エネルギー:387kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・落花生	なまずの天麩羅 五目しんじょの炊き合わせ ひじきと大豆の煮物 ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ なぎぬた 花いんげんの煮豆 エネルギー:303kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	豚肉のスタミナ炒め ツナじゃが キャベツの土佐炒め きんぴらごぼう オクラのわさび醤油和え 人参サラダ 漬物 エネルギー:420kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご	鶏肉といんげんの炒め物 豆腐の挽肉包み揚げ さつま揚げとズッキーニの甘辛炒め 切り昆布の炒り煮 しる菜のごま和え かぼちゃサラダ 漬物 エネルギー:420kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	豆腐ハンバーグ 里芋と人参のそぼろ煮 小松菜とコーンの炒め物 大豆としらすの炒り煮 ほうれん草のおひたし カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 漬物 エネルギー:378kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳

まいにち七菜(ごはんセット)

【6月】栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麹焼き カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ (りんごシロップ漬け) 漬物 白飯 1食時 547kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	チキンカツ 炒り豆腐 大根のピリ辛味噌煮 ほうれん草のソテー わかめとオクラのおかか和え かぼちゃサラダ 漬物 鮭わかめごはん 1食時 583kcal 塩分:4.8g 小麦・たまご・乳	豆腐ハンバーグ コーンクリームコロッケ ごんにやくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しる菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 白飯 1食時 560kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	さばの揚げおろし煮 根菜さんびら 野菜の辛味噌炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのピーナッツ和え ポテトサラダ 漬物 十五穀ごはん 1食時 630kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生・そば	旨辛豚キムチ 高野豆腐と椎茸の煮物 茄子の揚げだし スッキリとベーコンの炒め物 キャベツの梅和え 大根サラダ 漬物 白飯 1食時 640kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	タンドリーチキン ポテトクリームグラタン 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのソテー いんげんのツナ和え 胡瓜と豆のマリネ ビクルス 白飯 1食時 579kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉の塩だれ炒め がんもの含め煮 焼売 小松菜とあさりの煮びたし 白菜の甘酢和え わかめサラダ 漬物 白飯 1食時 630kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご
さわらの味噌焼き 肉団子とじゃが芋の炊き合わせ 蓮根の中華炒め ほうれん草のじゃこびたし 豆のごま和えサラダ キャベツのわさび醤油和え 漬物 白飯 1食時 611kcal 塩分:2.8g えび・かに・小麦・乳	メンチカツ キャベツとベーコンの炒め物 さつま芋の味噌バター煮 チンゲン菜のごま炒め カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 白菜のおひたし 漬物 カレーピラフ 1食時 656kcal 塩分:4.4g 小麦・たまご・乳	さばの山椒照り焼き 高野豆腐と筍の煮物 じゃが芋の青海苔まぶし にんにくの芽の炒め物 ブロッコリーとウインナーのソテー プロッコリーのサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 白飯 1食時 627kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳・落花生	太刀魚の梅しそ焼き かぼちゃのふわふわ豆腐しんじょ 茄子の揚げびたし ブロッコリーとウインナーのソテー わかめとオクラの和え物 キャベツのなめ茸和え 漬物 白飯 1食時 571kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ 大豆の生姜煮 ならともやしの炒め物 ひじきの炒り煮 小松菜とツナの和え物 ごぼうサラダ 漬物 白飯 1食時 632kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	ガバオ風豚肉炒め がんもとじゃが芋の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 厚揚げの野菜あんかけ コーンサラダ チンゲン菜のわさび和え 漬物 白飯 1食時 658kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	ますの煮付け コーンフライ いわしつみれの炊き合わせ ごぼうのピリ辛炒め かぼちゃサラダ いんげんのおかかマヨネーズ和え 漬物 麦ごはん 1食時 583kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
揚げあじの野菜あんかけ 小松菜とウインナーの炒め物 ビーマンと筍のオイスターソース炒め 白菜と油揚げの中華煮 緑豆春雨の中華サラダ ブロッコリーのごま和え ザーサイ漬け 十五穀ごはん 1食時 597kcal 塩分:2.2g 小麦・そば	鶏肉のきのこソース いんげんのオイスターソース炒め かぼちゃの含め煮 小松菜と油揚げの煮びたし 大根のごま酢和え キャベツサラダ 漬物 白飯 1食時 549kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉の甘酢あん 五目豆腐 鶏ささみとピーマンの塩炒め 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ 小松菜のピーナッツ和え 漬物 白飯 1食時 606kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生	ハムカツ 肉じゃが 蓮根のそぼろ煮 卵の花 わかめの酢の物 ほうれん草の磯和え 漬物 白飯 1食時 609kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	揚げいわしの蒲焼きだれ 厚揚げと里芋の煮物 茄子の揚げびたし 切り昆布の炒り煮 いんげんのごま和え タマゴサラダ 漬物 五目ごはん 1食時 622kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め 白菜とあさりの旨煮 里芋の味噌バター煮 小松菜の塩炒め ごぼうサラダ 彩りなます 漬物 白飯 1食時 655kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	鶏肉の醤油焼 さつま揚げと大根の煮物 揚げ焼売 ブロッコリーのにんにく炒め 両口屋是清 おととき山豆とコーンの豆乳サラダ 漬物 白飯 1食時 649kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦・たまご・乳
トマト煮込みハンバーグ かぼちゃとズッキーニのクリーム煮 野菜のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 海藻のマリネ 人参とチーズのごまサラダ ビクルス 白飯 1食時 592kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	豚肉のにんにく醤油炒め 鯛つみれの炊き合わせ ごぼうのそぼろ炒め キャベツとコーンのバターソテー タラモサラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 白飯 1食時 662kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	太刀魚の焼き南蛮漬け 肉団子の甘辛煮 豆腐の旨煮 蓮根さんびら 小松菜の千草和え シーザーサラダ 漬物 麦ごはん 1食時 579kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め コーンクリームコロッケ 高野豆腐と冬瓜の煮物 アスパラとツナの旨煮 枝豆サラダ チンゲン菜の辛子和え 漬物 海老ピラフ 1食時 660kcal 塩分:3.1g えび・小麦・たまご・乳	さばのみりん漬け焼き ブロッコリーとウインナーの炒め物 茄子のオレンジ煮 スッキリのにんにく炒め 夏みかんと彩りピーマンのマリネ シェルマカロニサラダ 漬物 白飯 1食時 719kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	青椒肉炒 (チンジャオロース) かに玉 春巻き 白菜のミルク煮 チンゲン菜の中華和え わかめサラダ ザーサイ漬け 白飯 1食時 568kcal 塩分:2.5g かに・小麦・たまご・乳	青海苔タラフ 厚揚げのそぼろ炒め チンゲン菜の炒め物 五目大豆煮 タマゴサラダ ブロッコリーのなめ茸和え 漬物 白飯 1食時 542kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
鶏肉のマスタート焼き がんもの炊き合わせ 豆腐の更紗あん スッキリときこの炒め物 コールスロー チンゲン菜のおひたし 漬物 白飯 1食時 605kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	ミートコロッケ 鶏肉と根菜の煮物 卵の花 小松菜のごま炒め 白菜の生姜和え カリフラワーの梅マヨネーズサラダ 漬物 ひじきごはん 1食時 623kcal 塩分:6.4g 小麦・たまご・乳	豚肉のカレー炒め 根菜の蟹風味フレークあんかけ さつま芋のレーズン煮 いんげんのじゃこ炒め 人参のピーナッツ和え 彩りピーマンの甘酢和え 漬物 白飯 1食時 639kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・落花生	なまずの天麩羅 五目しんじょの炊き合わせ ひじきと大豆の煮物 ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ ねぎぬた 花いんげんの煮豆 白飯 1食時 555kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	豚肉のスタミナ炒め ツナじゃが キャベツの土佐炒め さんびらごぼう オクラのわさび醤油和え 人参サラダ 漬物 白飯 1食時 672kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご	鶏肉といんげんの炒め物 ツナじゃが さつま揚げとズッキーニの甘辛炒め 切り昆布の炒り煮 しろ菜のごま和え かぼちゃサラダ 漬物 十五穀ごはん 1食時 674kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳・そば	豆腐ハンバーグ 里芋と人参のそぼろ煮 小松菜とコーンの炒め物 大豆としらすの炒り煮 ほうれん草のおひたし カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 漬物 白飯 1食時 630kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳

まいにち七菜(ごはん付き)

【6月】栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麹焼き カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ(りんごシロップ漬け) 漬物 白飯 1食時 -423kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	チキンカツ 炒り豆腐 大根のピリ辛味噌煮 ほうれん草のソテー わかめとオクラのおかか和え かぼちゃサラダ 漬物 鮭わかめごはん 1食時 -470kcal 塩分:3.5g 小麦・たまご・乳	豆腐ハンバーグ コーンクリームコロッケ こんにゃくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しる菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 白飯 1食時 -461kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	さはの揚げおろし煮 根菜さんびら 野菜の辛味噌炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのピーナッツ和え ポテトサラダ 漬物 十五穀ごはん 1食時 -512kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳・落花生・そば	旨辛豚キムチ 高野豆腐と椎茸の煮物 茄子の揚げだし スキーニとベーコンの炒め物 キャベツの梅和え 大根サラダ 漬物 白飯 1食時 -525kcal 塩分:2.4g えび・小麦・たまご・乳	タンドリーチキン ポテトクリームグラタン 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのソテー いんげんのツナ和え 胡瓜と豆のマリネ ビクルス 白飯 1食時 -467kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	豚肉の塩だれ炒め がんもの含め煮 焼売 小松菜とあさりの煮びたし 白菜の甘酢和え わかめサラダ 漬物 白飯 1食時 -540kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご
6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
さわらの味噌焼き 肉団子とじゃが芋の炊き合わせ 蓮根の中華炒め ほうれん草のじゃこびたし 豆のごま和えサラダ キャベツのわさび醤油和え 漬物 白飯 1食時 -476kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・乳	メンチカツ キャベツとベーコンの炒め物 さつま芋の味噌バター煮 チンゲン菜のごま炒め カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 白菜のおひたし 漬物 カレーピラフ 1食時 -534kcal 塩分:3.6g 小麦・たまご・乳	さばの山椒照り焼き 高野豆腐と筍の煮物 じゃが芋の青海苔まぶし にんにくの芽の炒め物 ブロッコリーのサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 白飯 1食時 -516kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳・落花生	太刀魚の梅しそ焼き かぼちゃのふわふわ豆腐しんじょ 茄子の揚げびたし ブロッコリーとウインナーのソテー わかめとオクラの和え物 キャベツのなめ茸和え 漬物 白飯 1食時 -462kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ 大豆の生姜煮 にらともやしの炒め物 ひじきの炒り煮 小松菜とツナの和え物 ごぼうサラダ 漬物 白飯 1食時 -519kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	ガバオ風豚肉炒め がんもとじゃが芋の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 厚揚げの野菜あんかけ コーンサラダ チンゲン菜のわさび和え 漬物 白飯 1食時 -553kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	ますの煮付け コーンフライ いわしつみれの炊き合わせ ごぼうのピリ辛炒め かぼちゃサラダ いんげんのおかかマヨネーズ和え 漬物 麦ごはん 1食時 -501kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
揚げあじの野菜あんかけ 小松菜とウインナーの炒め物 ビーマンと筍のオイスターソース炒め 白菜と油揚げの中華煮 緑豆春雨の中華サラダ ブロッコリーのごま和え ザーサイ漬け 十五穀ごはん 1食時 -473kcal 塩分:2.0g 小麦・そば	鶏肉のきのこソース いんげんのオイスターソース炒め かぼちゃの含め煮 小松菜と油揚げの煮びたし 大根のごま酢和え キャベツサラダ 漬物 白飯 1食時 -444kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	豚肉の甘酢あん 五目豆腐 鶏ささみとピーマンの塩炒め 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ 小松菜のピーナッツ和え 漬物 白飯 1食時 -490kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳・落花生	ハムカツ 肉じゃが 蓮根のそぼろ煮 卵の花 わかめの酢の物 ほうれん草の磯和え 漬物 白飯 1食時 -482kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	揚げいわしの蒲焼きだれ 厚揚げと里芋の煮物 茄子の揚げびたし 切り昆布の炒り煮 いんげんのごま和え タマゴサラダ 漬物 五目ごはん 1食時 -506kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め 白菜とあさりの旨煮 里芋の味噌バター煮 小松菜の塩炒め ごぼうサラダ 彩りなます 漬物 白飯 1食時 -548kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	鶏肉の醤油焼売 さつま揚げと大根の煮物 揚げ焼売 ブロッコリーのにんにく炒め 両口屋は清 おときき山豆とコーンの豆乳サラダ 漬物 白飯 1食時 -548kcal 塩分:2.0g えび・かに・小麦・たまご・乳
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
トマト煮込みハンバーグ かぼちゃとズッキーニのクリーム煮 野菜のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 海藻のマリネ 人参とチーズのごまサラダ ビクルス 白飯 1食時 -477kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	豚肉のにんにく醤油炒め 鯛つみれの炊き合わせ ごぼうのそぼろ炒め キャベツとコーンのバターソテー タラモサラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 白飯 1食時 -554kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	太刀魚の焼き南蛮漬け 肉団子の甘辛煮 豆腐の旨煮 蓮根さんびら 小松菜の千草和え シーザーサラダ 漬物 麦ごはん 1食時 -466kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め コーンクリームコロッケ 高野豆腐と冬瓜の煮物 アスパラとツナの旨煮 枝豆サラダ チンゲン菜の辛子和え 漬物 海老ピラフ 1食時 -569kcal 塩分:2.7g えび・小麦・たまご・乳	さはのみりん漬焼き ブロッコリーとウインナーの炒め物 茄子のオランダ煮 スキーニのにんにく炒め 夏みかんと彩りピーマンのマリネ シェルマカロニサラダ 漬物 白飯 1食時 -584kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	青椒肉炒(チンジャオロース) かに玉 春巻き 白菜のミルク煮 チンゲン菜の中華和え わかめサラダ ザーサイ漬け 白飯 1食時 -447kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳	青海苔タラフ 厚揚げのそぼろ炒め チンゲン菜の炒め物 五目大豆煮 タマゴサラダ ブロッコリーのなめ茸和え 漬物 白飯 1食時 -425kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
鶏肉のマスタード焼き がんもの炊き合わせ 豆腐の更紗あん スキーニときのこの炒め物 コールスロー チンゲン菜のおひたし 漬物 白飯 1食時 -499kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	ミートコロッケ 鶏肉と根菜の煮物 卵の花 小松菜のごま炒め 白菜の生姜和え カリフラワーの梅マヨネーズサラダ 漬物 ひじきごはん 1食時 -521kcal 塩分:4.9g 小麦・たまご・乳	豚肉のカレー炒め 根菜の蟹風味フレークあんかけ さつま芋のレーズン煮 いんげんのじゃこ炒め 人参のピーナッツ和え 彩りピーマンの甘酢和え 漬物 白飯 1食時 -520kcal 塩分:2.0g えび・かに・小麦・落花生	なますの天麩羅 五目しんじょの炊き合わせ ひじきと大豆の煮物 ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ ねぎぬた 花いんげんの煮豆 白飯 1食時 -455kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉のスタミナ炒め ツナじゃが キャベツの土佐炒め さんびらごぼう オクラのわさび醤油和え 人参サラダ 漬物 白飯 1食時 -553kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご	鶏肉といんげんの炒め物 豆腐の挽肉包み揚げ さつま揚げとズッキーニの甘辛炒め 切り昆布の炒り煮 しる菜のごま和え かぼちゃサラダ 漬物 十五穀ごはん 1食時 -502kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・そば	豆腐ハンバーグ 里芋と人参のそぼろ煮 さつま揚げとコーンの炒め物 大豆としらすの炒り煮 ほうれん草のおひたし カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 漬物 白飯 1食時 -504kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳

製品名	アレルギー表示要
24・05・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・05・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉
24・05・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
24・05・30まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・りんご
24・05・31まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
24・06・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・06・02まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・03まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・04まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・06・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・06まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・07まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・08まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
24・06・09まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
24・06・10まいにち七菜ごはん	小麦・そば・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・11まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・06・12まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・06・14まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆
24・06・15まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・16まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・17まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
24・06・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン
24・06・20まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
24・06・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
24・06・22まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・06・23まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・06・24まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・06・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
24・06・26まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・落花生・大豆・豚肉
24・06・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆
24・06・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉
24・06・29まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・06・30まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご