

5
May



2022



正しい水分ほきゅうは？

人間の体のやく60%は水分でできています。飲み物や食べ物からとった水分は体の中にたくわえられ、血えきなどの体えきとなって全身をまわっています。暑い日にたくさんあせをかいたり、運動をした後は、いつもよりたくさんお水を飲みたくなりますね。それは「早く水分ほきゅうをしてください!」という体からのSOSです! SOSが出てからがぶ飲みせず、こまめに水分をとってあげること。それが一番正しい水分ほきゅうの方法です。



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
業指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	2	3	4	5	6
	あずき最中 大袖振豆もち 山形ラ・フランスゼリー	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	やさいのラムネ スティックポテト うすしお味 黄の野菜ゼリー
2 Week	9	10	11	12	13
	やさしいおこめ 黒糖 こつぶポテコ 4連 果汁100%スティックゼリー	いしやきいも テキサスコーンお好み焼 沖縄マンゴーゼリー	細切り芋けんぴ 田舎のおかき 塩味 快適野菜ゼリー	ふんわり名人きなこ餅 ミニおやつカルパス どうぶつえんゼリー	餅入り最中 ひとくちサラダ 果汁100%fruit jelly
3 Week	16	17	18	19	20
	きなこ餅最中 スティックポテト のり塩 広島レモンゼリー	たっぷりグミのしろソーダ おにぎりせんべい銀しゃり 和歌山南高梅ゼリー	手作りおいもクッキー ハッピーターンミニ4連 福島県産白桃ゼリー	無添加クッピーラムネピュア 亀田のカレーせんミニ 紫の野菜ゼリー	ポケグミ4種 かむおやつ ごま付きいりこ メロンソーダゼリー
4 Week	23	24	25	26	27
	いちごマシュマロ ソフトサラダ びるるんスティックゼリー	手作りチョコレートクッキー 堅あげプッチ4うすしお味 森のくだもの屋さんスティックゼリー	やさしいおこめ プレーン じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P 長野すももゼリー	塩羊かん 玄米ちつぶパリッカハーブソルト味 沖縄シークワサーゼリー	いも花子 おにぎり山のぼん太くん カップゼリーグレープ
5 Week	30	31			
	手作りかぼちゃクッキー Jagabeeうすしお味 国産果汁100%スティックゼリー	焼いもようかん ポップコーンしお味 カップゼリー青りんご			

5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。

2022年4月11日作成

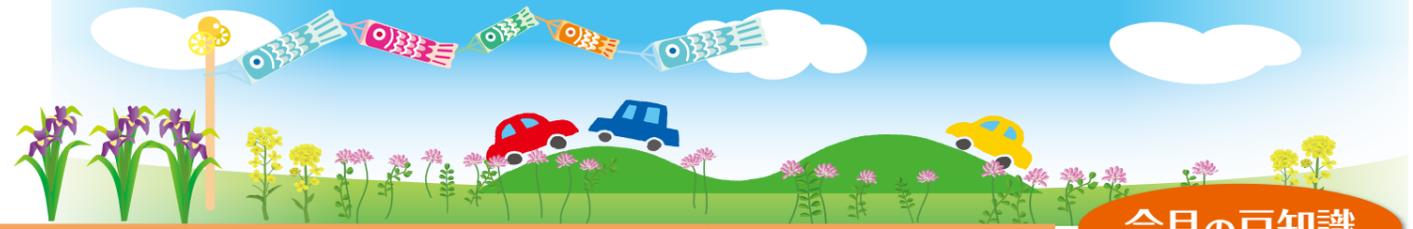
月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ		
				7品目							21品目																	
				卵乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレング	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン			バナナ	コーン
5月2日 (月)	あずき最中	佐藤製菓	116																								つぶあん（国内製造）、餅粉／甘味料（ソルビトール）、保存料（ソルビン酸K）	不規則
	大袖振豆もち	岩塚製菓	47	●	●	●	●							○													水稲もち米（国産）、大豆（遺伝子組換えでない）、植物油、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
	山形ラ・フランスゼリー	エースベーカー	15	●																							異性化液糖（国内製造）、濃縮西洋なし果汁（山形県産100%）、西洋なしピューレ（山形県産100%）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸カルシウム、香料	28品目
5月3日 (火)																												
5月4日 (水)																												
5月5日 (木)																												
5月6日 (金)	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
	スティックポテトうすしお味	湖池屋	71	●	●	●	●																				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
	黄の野菜ゼリー	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、マンゴー、その他（バナナを含む））、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（カロチノイド）、酸化防止剤（ビタミンC）	7品目
5月7日 (土)																												

5月 献立表

まいにち七菜

ごはん付き

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせ、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立に、国産の白ごはんや季節の炊き込みごはんが付いています。



今月の豆知識

コナモン(粉もん)の日

5月7日(土)

民間団体「日本コナモン協会」が2003年(平成15年)に「粉」を使った「コナモン(粉もん)」の魅力のPRを目的とし「こ(5)な(7)もん」の語呂合わせで制定しました。

【コナモン(粉もん)の日の献立】

まいにち七菜 まいにち七菜 ごはん付き



マーマレードの日

5月14日(土)

【マーマレードの日の献立】

まいにち七菜 まいにち七菜 ごはん付き

じゃが芋のマーマレード炒め



※イラストはイメージです。

LINE お得な情報、おすすめ献立 配信中 友だち登録で、お弁当代金より

100円引きクーポン プレゼント!

※お一人様1回限り

※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。 ※100円引きクーポンには有効期限があります。詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索

ID: @ouchigohan



▼カロリー・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 検索

4月25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金・祝)	30日(土)	5月1日(日)
主菜 豚肉の黒胡椒炒め ●豆腐の包み揚げ ●里芋の味噌バター煮 ●ふきとひじきの煮物 ●大根の梅しそ和え ●カリフラワーのごまマヨネーズ和え ●漬物 ●GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	主菜 鶏肉の幽庵焼き ●厚揚げの寄せ煮 ●筍田楽 ●あさりと白菜の酒蒸し ●小松菜の山吹和え ●豆と豆乳のサラダ ●漬物 ●あさりごはん ※GABA芽ぐみ米ブレンドを使用	主菜 豚カツ ●金沢カレー ●ブロッコリーのにんにく炒め ●ハムといんげんのソテー ●ポテトサラダ ●源助大根トレッシングのサラダ ●漬物 ●GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	主菜 さばの五味ソース ●チンゲン菜と小海老の炒め物 ●切干大根と昆布の炒り煮 ●ピーマンとじゃこの山椒炒め ●オクラの湯葉和え ●しばひじき ●金時煮豆 ●GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	主菜 ハンバーグハヤシソース ●ミートオムレツ ●スパゲティナポリタン ●ほうれん草のソテー ●コールスロー ●ポテトサラダ ●ピクルス ●わかめごはん ※GABA芽ぐみ米ブレンドを使用	主菜 さわらの更紗蒸し ●豚肉とそら豆の野菜炒め ●がんと大根の炊き合わせ ●じゃが芋のツナマヨネーズ炒め ●水菜のポン酢和え ●わかめサラダ ●金時煮豆 ●GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	主菜 赤魚の煮付け ●肉じゃが ●ビーフソテー ●ブロッコリーの香り炒め ●小松菜のわさび和え ●スパゲティサラダ ●漬物 ●白飯
2日(月)	3日(火・祝)	4日(水・祝)	5日(木・祝)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
主菜 牛肉のにんにく味噌炒め ●高野豆腐の含め煮 ●茄子の揚げだし ●しろ菜の炒め物 ●茶そばサラダ ●キャベツとツナの和え物 ●漬物 ●茶飯	主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き ●茄子とピーマンの生姜炒め ●ごぼうのそぼろ炒め ●大根の蟹風味フレークあんかけ ●チンゲン菜の千草和え ●ツナときゅうりの和え物 ●うぐいす煮豆 ●白飯	主菜 海老カツ ●グリーン野菜のポテトグラタン ●アスパラとベーコンのソテー ●大根のコンソメ煮 ●ガーデンサラダ ●人参とツナの和え物 ●ピクルス ●しらすごはん	主菜 鶏肉の竜田揚げ ●豚肉と蓮根の炒め物 ●筍の土佐煮 ●豆腐とそら豆の旨煮 ●紅白なます ●わかめサラダ ●漬物 ●白飯	主菜 鮭の薬味ソース ●食べたらコロケ ●茄子とにらの炒め物 ●たらこ人参 ●枝豆サラダ ●ほうれん草のくるみ和え ●金時煮豆 ●白飯	主菜 豚肉といんげんの炒め物 ●ふきとがんと大根の炊き合わせ ●昆布の炒り煮 ●たこ焼き ●小松菜の辛子和え ●大根ときゅうりの酢の物 ●漬物 ●白飯	主菜 あじのみりん漬け焼き ●ゴーヤチャンプルー ●大学芋 ●切干大根の炒り煮 ●かぼちゃサラダ ●白菜の生姜酢 ●漬物 ●白飯
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
主菜 さわらのごま漬け焼き ●白身魚と豆腐のふんわり揚げ ●卵とキクラゲの炒め物 ●大豆とひじきの煮物 ●オクラと湯葉のサラダ ●フルーツ(みかんシロップ漬け) ●漬物 ●白飯	主菜 肉団子の黒糖黒酢 ●茄子の味噌炒め ●筍の煮物 ●卵の花 ●キャベツの梅しそ和え ●海藻サラダ ●漬物 ●黒米	主菜 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ●麻婆豆腐 ●花包み焼売 ●チンゲン菜の塩炒め ●三色ナムル ●大根サラダ ●ザーサイ漬け ●白飯	主菜 さばの葱味噌焼き ●がんと大根の炊き合わせ ●茄子の生姜炒め ●小松菜と油揚げの煮びたし ●コーンサラダ ●きゅうりの酢の物 ●煮豆 ●白飯	主菜 豚肉の生姜炒め ●高野豆腐の含め煮 ●チンゲン菜の炒め物 ●きのこの当座煮 ●ピーズサラダ ●小松菜のごま和え ●漬物 ●白飯	主菜 ホキの香味だれ ●茄子と海老団子の炊き合わせ ●じゃが芋のマーマレード炒め ●ひじきの炒り煮 ●山菜のおひたし ●カリフラワーの甘酢和え ●漬物 ●白飯	主菜 鶏肉の甘辛煮 ●野菜炒め ●里芋のそぼろ煮 ●ピーマンのおかか炒め ●キャベツとコーンのサラダ ●そら豆の白和え ●金時煮豆 ●生姜と大根葉の混ぜごはん
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
主菜 さば竜田の山椒だれ ●鶏団子のおろし煮 ●ブロッコリーの香り炒め ●いんげんのごま炒め ●豆と豆乳のサラダ ●わかめとオクラの和え物 ●漬物 ●白飯	主菜 豚肉のしょうゆ靴炒め ●がんと大根の含め煮 ●じゃが芋の海老塩炒め ●アスパラの煮びたし ●ひじきと蓮根のサラダ ●チンゲン菜のなめ茸和え ●漬物 ●白飯	主菜 揚げ赤魚の五目あんかけ ●厚揚げと茄子の煮物 ●竹輪とキャベツの磯風味 ●ごぼうのごま味噌炒め ●小松菜のおひたし ●カリフラワーの辛子マヨネーズ和え ●金時煮豆 ●白飯	主菜 鶏肉のハニーマスタードソース ●トマトソースミートボール ●野菜のポトフ ●ほうれん草のソテー ●イタリアンビーンズサラダ ●人参のピーナッツ和え ●ピクルス ●バターチキンライス	主菜 あじの柚子胡椒焼き ●豆腐の包み揚げ ●さつま芋のレーズン煮 ●山菜炒り煮 ●そら豆サラダ ●しろ菜のわさび和え ●漬物 ●白飯	主菜 鶏肉の味噌漬け焼き ●さつま揚げと根菜の煮物 ●ぜんまいと油揚げの炒め物 ●五目大豆煮 ●ツナサラダ ●きゅうりのしその実和え ●うぐいす煮豆 ●山菜おこわ	主菜 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め ●枝豆しんじょの炊き合わせ ●揚げ茄子の味噌がらめ ●かぼちゃのそぼろ煮 ●コールスロー ●ごぼうサラダ ●煮豆 ●白飯
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
主菜 塩ちゃんこ鍋風 ●深川煮 ●切干大根と昆布の炒り煮 ●蓮根きんぴら ●豆のごま和えサラダ ●チンゲン菜の生姜和え ●福神漬 ●白飯	主菜 ほっけの柚子胡椒焼き ●蓮根の挟み揚げ ●根菜の白味噌煮 ●いかと野菜の炒め物 ●キャベツの生姜和え ●そら豆と卵のサラダ ●金時煮豆 ●白飯	主菜 豚肉の葱生姜炒め ●根菜の炊き合わせ ●アスパラのおひたし ●じゃが芋の味噌バター炒め ●ほうれん草のごま和え ●豆と豆乳のサラダ ●漬物 ●白飯	主菜 ホキの竜田揚げ中華香味ソース ●キャベツの辛味噌炒め ●麻婆茄子 ●かに玉風あんかけ ●春雨サラダ ●白菜の甘酢和え ●ザーサイ漬け ●白飯	主菜 チキンカツ ●炒り豆腐 ●大根とこんにゃくのピリ辛煮 ●小松菜の当座煮 ●わかめとオクラのおかか和え ●かぼちゃサラダ ●うぐいす煮豆 ●そら豆ごはん	主菜 魚すき ●カリフラワーのカレー炒め ●里芋のそぼろ煮 ●チンゲン菜の塩炒め ●ごぼうサラダ ●フルーツ(りんごシロップ漬け) ●漬物 ●白飯	主菜 こんにゃくと大豆のハンバーグ ●海鮮かき揚げ ●ひじきと大豆の煮物 ●筍の山椒炒め ●しろ菜の梅しそ和え ●海藻サラダ ●金時煮豆 ●きのここんにゃくのごはん

【参考文献】(郷土料理)「石川県:豚カツ・金沢カレー・源助大根トレッシングのサラダ」「東京都:塩ちゃんこ鍋風・深川煮・福神漬」郷土料理ものがたり(http://kyoudo-ryouri.com/)、農林水産省選定郷土料理百選、旬「ふき」「たけのこ(筍)」「そらまめ」「かぼちゃ」「きゅうり」「じゃがいも」「アスパラガス」もっとならだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店 ※4/30(土)までの七菜(ごはん付き)のごはんはGABA芽ぐみ米と白米をブレンドして使用しています。

まいにち七菜(ごはん付き)【5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。

4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金・祝)	4月30日(土)	5月1日(日)
豚肉の黒胡椒炒め 豆腐の包み揚げ 里芋の味噌バター煮 ふきとひじきの煮物 大根の梅しそ和え カリフラワーのごまマヨネーズ和え 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー -541kcal 塩分:2.1g かに・小麦・たまご・乳	鶏肉の幽庵焼き 厚揚げの寄せ煮 筍田楽 あさりと白菜の酒蒸し 小松菜の山吹和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 あさりごはん※ エネルギー -511kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	豚カツ 金沢カレー ブロッコリーのにんにく炒め ハムといんげんのソテー ポテトサラダ 源助大根ドレッシングのサラダ 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー -515kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	さばの五味ソース チンゲン菜と小海老の炒め物 切干大根と昆布の炒り煮 ピーマンとじゃこの山椒炒め オクラの湯葉和え しばひじき 金時煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー -519kcal 塩分:1.9g えび・かに・小麦・乳	ハンバーグハヤシソース ミートオムレツ スパゲティナポリタン ほうれん草のソテー コールスロー ポテトサラダ ピクルス わかめごはん※ エネルギー -576kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	さわらの更紗蒸し 豚肉とそら豆の野菜炒め がんと大根の炊き合わせ じゃが芋のツナマヨネーズ炒め 水菜のポン酢和え わかめサラダ 金時煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー -524kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	赤魚の煮付け 肉じゃが ビーフソテー ブロッコリーの香り炒め 小松菜のわさび和え スパゲティサラダ 漬物 白飯 エネルギー -427kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳
5月2日(月)	5月3日(火・祝)	5月4日(水・祝)	5月5日(木・祝)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)
牛肉のにんにく味噌炒め 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし しろ菜の炒め物 茶そばサラダ キャベツとツナの和え物 漬物 茶飯 エネルギー -496kcal 塩分:2.8g 小麦・そば・たまご・乳	鶏肉のバジルチーズ焼き 茄子とピーマンの生姜炒め ごぼうのそぼろ炒め 大根の蟹風味フレークあんかけ チンゲン菜の千草和え ツナときゅうりの和え物 うぐいす煮豆 白飯 エネルギー -515kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	海老カツ グリーン野菜のポテトグラタン アスパラとベーコンのソテー 大根のコンソメ煮 ガーデンサラダ 人参とツナの和え物 ピクルス しらすごはん エネルギー -463kcal 塩分:1.9g えび・かに・小麦・たまご・乳	鶏肉の竜田揚げ 豚肉と蓮根の炒め物 筍の土佐煮 豆腐とそら豆の旨煮 紅白なます わかめサラダ 漬物 白飯 エネルギー -509kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	鮭の薬味ソース 食べたらコロッケ 茄子とにらの炒め物 たらこ人参 枝豆サラダ ほうれん草のくるみ和え 金時煮豆 白飯 エネルギー -503kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	豚肉といんげんの炒め物 ふきとがんと大根の炊き合わせ 昆布の炒り煮 たこ焼き 小松菜の辛子和え 大根ときゅうりの酢の物 漬物 白飯 エネルギー -497kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご	あじのみりん漬け焼き ゴーヤチャンプルー 大学芋 切干大根の炒り煮 かぼちゃサラダ 白菜の生姜酢 漬物 白飯 エネルギー -476kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳
5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
さわらのごま漬け焼き 白身魚と豆腐のふんわり揚げ 卵とキクラゲの炒め物 大豆とひじきの煮物 オクラと湯葉のサラダ フルーツ (みかんシロップ漬け) 漬物 白飯 エネルギー -579kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	肉団子の黒糖黒酢 茄子の味噌炒め 筍の煮物 卵の花 キャベツの梅しそ和え 海藻サラダ 漬物 黒米 エネルギー -569kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	鶏肉とカシューナッツの炒め物 麻婆豆腐 花包み焼売 チンゲン菜の塩炒め 三色ナムル 大根サラダ ザーサイ漬け 白飯 エネルギー -576kcal 塩分:2.3g えび・小麦・たまご・乳	さばの葱味噌焼き がんと大根の炊き合わせ 茄子の生姜炒め 小松菜と油揚げの煮びたし コーンサラダ きゅうりの酢の物 煮豆 白飯 エネルギー -579kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の炒め物 きのこの当座煮 ビーンズサラダ 小松菜のごま和え 漬物 白飯 エネルギー -523kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	ホキの香味だれ 茄子と海老団子の炊き合わせ じゃが芋のマーマレード炒め ひじきの炒り煮 山菜のおひたし カリフラワーの甘酢和え 漬物 白飯 エネルギー -457kcal 塩分:2.3g えび・小麦・乳	鶏肉の甘辛煮 野菜炒め 里芋のそぼろ煮 ピーマンのおかか炒め キャベツとコーンのサラダ そら豆の白和え 金時煮豆 生姜と大根葉の混ぜごはん エネルギー -502kcal 塩分:2.3g かに・小麦・たまご・乳
5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)
さば竜田の山椒だれ 鶏団子のおろし煮 ブロッコリーの香り炒め いんげんのごま炒め 豆と豆乳のサラダ わかめとオクラの和え物 漬物 白飯 エネルギー -460kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉のしょうゆ糍炒め がんと大根の含め煮 じゃが芋の海老塩炒め アスパラの煮びたし ひじきと蓮根のサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 白飯 エネルギー -482kcal 塩分:2.1g えび・小麦	揚げ赤魚の五目あんかけ 厚揚げと茄子の煮物 竹輪とキャベツの磯風味 ごぼうのごま味噌炒め 小松菜のおひたし カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 金時煮豆 白飯 エネルギー -512kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご	鶏肉のハニーマスタードソース トマトソースミートボール 野菜のポトフ ほうれん草のソテー イタリアンビーンズサラダ 人参のピーナッツ和え ピクルス バターチキンライス エネルギー -531kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・落花生	あじの柚子胡椒焼き 豆腐の包み揚げ さつま芋のレーズン煮 山菜炒り煮 そら豆サラダ しろ菜のわさび和え 漬物 白飯 エネルギー -475kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	鶏肉の味噌漬け焼き さつま揚げと根菜の煮物 ぜんまいと油揚げの炒め物 五目大豆煮 ツナサラダ きゅうりのしその実和え うぐいす煮豆 山菜おこわ エネルギー -501kcal 塩分:2.7g かに・小麦・たまご・乳	豚肉とキャベツのオイスターソース炒め 枝豆しんじょの炊き合わせ 揚げ茄子の味噌がらめ かぼちゃのそぼろ煮 コールスロー ごぼうサラダ 煮豆 白飯 エネルギー -611kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご
5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)
塩ちゃんこ鍋風 深川煮 切干大根と昆布の炒り煮 蓮根きんぴら 豆のごま和えサラダ チンゲン菜の生姜和え 福神漬け 白飯 エネルギー -459kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	ほっけの柚子胡椒焼き 蓮根の挟み揚げ 根菜の白味噌煮 いかと野菜の炒め物 キャベツの生姜和え そら豆と卵のサラダ 金時煮豆 白飯 エネルギー -502kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	豚肉の葱生姜炒め 根菜の炊き合わせ アスパラのおひたし じゃが芋の味噌バター炒め ほうれん草のごま和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 白飯 エネルギー -557kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳	ホキの竜田揚げ中華香味ソース キャベツの辛味噌炒め 麻婆茄子 かに玉風あんかけ 春雨サラダ 白菜の甘酢和え ザーサイ漬け 白飯 エネルギー -535kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご	チキンカツ 炒り豆腐 大根とこんにゃくのピリ辛煮 小松菜の当座煮 わかめとオクラのおかか和え かぼちゃサラダ うぐいす煮豆 そら豆ごはん エネルギー -602kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	魚すき カリフラワーのカレー炒め 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め ごぼうサラダ フルーツ (りんごシロップ漬け) 漬物 白飯 エネルギー -438kcal 塩分:2.1g かに・小麦・たまご・乳	こんにゃくと大豆のハンバーグ 海鮮かき揚げ ひじきと大豆の煮物 筍の山椒炒め しろ菜の梅しそ和え 海藻サラダ 金時煮豆 きのここんにゃくのごはん エネルギー -350kcal 塩分:2.3g えび・小麦・乳

※4/30(土)までGABA芽ぐみ米ブレンドを使用

製品名	アレルギー表示要
22・5・1まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・5・2まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・5・3まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・5・4まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・5・5まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
22・5・6まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・くるみ・ごま・さけ・大豆・豚肉
22・5・7まいにち七菜ごはん	小麦・卵・さば・大豆・豚肉・やまいも・りんご
22・5・8まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・5・9まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・5・10まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・5・11まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・カシューナッツ・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・5・12まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご
22・5・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・5・14まいにち七菜ごはん	えび・小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・5・15まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・5・16まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
22・5・17まいにち七菜ごはん	えび・小麦・ごま・さば・大豆・豚肉
22・5・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・5・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・5・20まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
22・5・21まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
22・5・22まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご
22・5・23まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
22・5・24まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・5・25まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
22・5・26まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・5・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉
22・5・28まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・5・29まいにち七菜ごはん	えび・小麦・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
22・5・30まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・くるみ・ごま・さば・大豆・豚肉
22・5・31まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご