

6
June

2022



牛乳の日

6月1日は牛乳の日です。牛乳にはほねや歯のざいりょうとなる「カルシウム」が多くふくまれています。牛乳のカルシウムは他の食品とくらべてきゅうしゅうされやすいため、成長期の子どもの体づくりにとても大切です。牛乳は苦手！あまりのんでいなかった…という人もだいじょうぶ！ほねは毎日少しずつ、古いほねから新しいほねに生まれかわっています。これからふそくしないよう、今日からこつこつとていましょう！



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
誉指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week			1 ふんわり名人きなこ餅 おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 長野すももゼリー	2 きなこ餅最中 鬼ひびうす塩味 沖縄シークワサーゼリー	3 いしやきもち 玄米ちつぶパリッハーブソルト味 快適野菜ゼリー
	6 大入りきなこ棒 亀田のカレーせんミニ 広島レモンゼリー	7 ポケグミ4種 おにぎりせんべい銀しゃり どうぶつえんゼリー	8 無添加クッピーラムネピュア 大袖振豆もち カップゼリー洋梨	9 やさしいおこめ 黒糖 じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P メロンソーダゼリー	10 栗羊かん ハッピーターンミニ4連 森のくだもの屋さんスティックゼリー
3 Week	13 本煉羊かん 新潟仕込み 塩味 カップゼリー温州みかん	14 たっぷりグミのしろソーダ ミニおやつカルパス 黄の野菜ゼリー	15 焼いもようかん ソフトサラダ ぶるんスティックゼリー	16 肉球ラムネ 星たべよ（やさい） 山形ラ・フランスゼリー	17 手作りチョコレートクッキー スティックポテト のり塩 果汁100%スティックゼリー
	20 やさいのラムネ 堅あげプッチ4うすしお味 塩羊かん	21 手作りおいもクッキー テキサスコーンお好み焼 カップゼリーグレープ	22 いちごマシュマロ ひとくちサラダ 福島県産白桃ゼリー	23 やさしいおこめ プレーン こつぶポテコ 4連 果汁100%fruit jelly	24 あずき最中 田舎のおかき 塩味 静岡三ヶ日みかんゼリー
5 Week	27 細切り芋けんぴ 焼こあじ 山形県産シャインマスカットゼリー	28 餅入り最中 おさかなぼんせんかるちゃん 沖縄マンゴーゼリー	29 手作りがぼちゃクッキー スティックポテト うすしお味 紫の野菜ゼリー	30 いも花子 さっぱり塩味 カップゼリー青りんご	

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。

2022日5月19日更新

[illegible]

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。

2022日5月19日更新

[illegible]

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。

2022日5月19日更新

[illegible]

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。

2022日5月19日更新

[illegible]

6月献立
原材料表

○：アレルギー
●：コンタミネーション

..... 商品の中に使用されているアレルギー
..... 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日5月19日更新

原材料表				アレルギー																					原材料	コンタミ		
月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	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	オレノジ	キウイ	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	まつたけ	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ			ごま	アーモンド
6月27日（月）	細切り芋けんぴ	滋谷食品	99																						●	さつま芋（国産）、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則	
	焼こあじ	一榮食品	14	●	●	●	●	●																			あじ調味干し（しまあじ（ベトナム）、砂糖、食塩）／ソルビット、調味料（アミノ酸）	不規則
	山形県産シャインマスカットゼリー	和歌山産業	45	●						●	●	●			●			●	●	●	●						砂糖（タイ製造又は韓国製造）、ぶどうシュレ甘味料（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28日（火）	餅入り最中	佐藤製菓	115													○	○										つぶあん（国内製造）、餅粉／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
	おさかなぼんせんかんちゃん	辻安全食品	16																								うるち米（国産）、パーム油、しょうゆ風調味料（酵母エキス、食塩、昆布エキス、笹エキス）、てんさい糖、みりん風発酵調味料（国産米）、かつお節、あおさのり	不規則
	沖縄マンゴーゼリー	エースベーカリー	15	●									●			●		●	●								異性化液糖（国内製造）、マンゴービューレ（沖縄県産100%）／ゲル化剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酸味料、香料、着色料（紅花黄、ラック）	28品目
6月29日（水）	手作りかぼちゃクッキー	辻安全食品	7																								でんぶん（さご椰子）（国内製造）、てんさい糖、なたね油、かぼちゃパウダー、食塩／重曹	28品目
	スティックポテト うすしお味	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
	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）	7品目
6月30日（木）	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
	さっぱり塩味	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（オリザノール、ビタミンE）、（一部に大豆を含む）	7品目
	カップゼリー青りんご	大島食品工業	60																		○						ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、着色料（紅花黄、クチナシ）、香料	28品目

6月 献立表

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くヘルシーな献立です。



今月の豆知識

緑豆の日 6月10日(金)

「6＝ろく(リョク)、豆＝トウ＝10」語呂合わせから。緑豆を育てた芽はもやしとして食べられることが多いです。

まいにち七菜 まいにち七菜 ごはん付き

緑豆春雨チャプチェ

こだわり八菜

緑豆もやしと豆苗のイタリアンサラダ

【七菜ごはん付きの記念日献立!】

まいにち七菜 ごはん付き

ガバオの日 6月8日(水)

ガバオ＝ホーリーバジルを指します。

ガバオライス風ごはん

ちらし寿司の日 6月27日(月)

五目ちらし

※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

5月30日(月)	31日(火)	6月1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
主菜 ホキの揚げおろし煮 ●豚肉と大根のきんぴら ●竹輪と野菜の甘辛炒め ●チンゲン菜の煮びたし ●いんげんのくるみ和え ●チーズ入りポテトサラダ ●漬物 	主菜 かぼちゃコロッケ ●肉詰めいなりと椎茸の煮物 ●五目厚焼き玉子 ●アスパラのソテー ●白菜の梅和え ●ポテトサラダ ●漬物 	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 ●キャベツのツナ和え ●きゅうりとコーンのシーザーサラダ ●ピクルス 牛乳の日  	主菜 豚肉の塩だれ炒め ●卵ときくらげの炒め物 ●大根とこんにゃくのピリ辛煮 ●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	主菜 ホキのしそ味噌焼き ●コーンフライ ●根菜のごま煮 ●彩りピーマンのじゃこ炒め ●枝豆とおからのサラダ ●ツナときゅうりの和え物 ●金時煮豆 	主菜 鶏肉とズッキーニの治部煮 ●キャベツとベーコンの炒め物 ●さつま芋味噌バター ●チンゲン菜と小海老の炒め物 ●人参のくるみ和え ●ひじきサラダ ●漬物 	主菜 さばの山椒照り焼き ●高野豆腐と若竹煮 ●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 ●長葱のぬた和え ●漬物 
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
主菜 メバルの梅しそ焼き ●枝豆しんじょの炊き合わせ ●茄子の煎りだし ●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 ●キャベツの梅おかか和え ●金時煮豆 梅の日 	主菜 鶏肉の唐揚げ ●豚肉と大豆の生姜煮 ●にらと卵の炒め物 ●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	主菜 豚肉と茄子の味噌炒め ●いかとじゃが芋の煮物 ●にらともやしの炒め物 ●厚揚げの野菜あんかけ ●コーンサラダ ●しろ菜のわさび和え ●漬物 	主菜 さわらの野菜あんかけ ●小松菜と卵の炒め物 ●ピーマンと筍の中華風炒め ●白菜と油揚げの中華煮 ●チンゲン菜の香味和え ●ナムル ●ザーサイ漬け 	主菜 鶏肉のきのこソース ●チンゲン菜と豚肉のオイスターソース炒め ●緑豆春雨チャプチェ ●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 緑豆の日 	主菜 赤魚の煮付け ●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 ●人参とチーズのサラダ ●ゴーヤのおかかマヨネーズ和え ●うぐいす煮豆 入梅 	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
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
主菜 チキンカツ ●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 ●金時煮豆	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 	主菜 揚げいわしの蒲焼きだれ ●里芋と厚揚げの煮物 ●茄子の揚げびたし ●切り昆布の炒り煮 ●いんげんの生姜和え ●しろ菜のおひたし ●金時煮豆 生姜の日 	主菜 鶏肉のしょうゆ麹焼き ●さつま揚げと大根の煮物 ●海鮮かき揚げ ●ブロッコリーの生姜炒め ●榮太樓總本舗の金鰐(きんつば) ●豆とコーンの豆乳サラダ ●漬物 和菓子の日 	主菜 トマト煮込みハンバーグ ●かぼちゃのチーズグラタン ●野菜のコンソメ煮 ●ほうれん草のソテー ●海藻サラダ ●カリフラワーのマリネ★ボスコ★ ●漬物 ボスコ 	主菜 牛肉のにんにくしょうゆ炒め ●冬瓜とがんもの煮物 ●ごぼうのそぼろ炒め ●キャベツとコーンのバターソテー ●タマゴサラダ ●わかめとオクラの和え物 ●漬物 	主菜 さわらの焼き南蛮漬け ●鶏団子の甘辛煮 ●炒り豆腐 ●蓮根きんぴら ●小松菜の千草和え ●シーザーサラダ ●うぐいす煮豆 父の日 
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
主菜 豚肉の生姜炒め ●鯛つみれの炊き合わせ ●アスパラとツナの旨煮 ●帆立風味フライ ●枝豆サラダ ●チンゲン菜の辛子和え ●漬物	主菜 メバルのみりん漬け焼き ●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 ●甘夏のカリフラワー ●シェルマカロニサラダ ●煮豆 夏至 	主菜 鶏肉の梅しそ焼き ●野菜の炊き合わせ ●大学芋 ●いんげんのじゃこ炒め ●人参とチーズのサラダ ●彩りピーマンの甘酢和え ●漬物 	主菜 かつおフライ ●厚揚げのそぼろ炒め ●チンゲン菜の炒め物 ●五目大豆煮 ●かぼちゃサラダ ●ブロッコリーのなめ茸和え ●うぐいす煮豆	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 ●ズッキーニときのこの炒め物 ●コールスロー ●モロヘイヤのおひたし ●漬物	主菜 ホキの竜田揚げ ●根菜煮 ●卵の花 ●小松菜のごま炒め ●白菜の生姜和え ●カリフラワーの梅風味サラダ ●漬物 	主菜 青椒肉炒 ●ミニ春巻き ●麻婆豆腐 ●白菜のミルク煮 ●チンゲン菜の中華和え ●海藻サラダ ●ザーサイ漬け 
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	7月1日(金)	2日(土)	3日(日)
主菜 さばの竜田揚げ ●豆腐の包み揚げ ●ひじきと大豆の煮物 ●ぜんまいの炒め煮 ●大根と水菜のサラダ ●きゅうりの酢味噌和え ●漬物	主菜 豚肉の黒胡椒炒め ●麩の卵とじ ●竹輪とキャベツの土佐炒め ●きんぴらごぼう ●オクラのわさびしょうゆ和え ●人参サラダ ●漬物	主菜 牛肉といんげんの炒め物 ●カニクリームコロッケ ●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 ●タマゴサラダ ●うぐいす煮豆	主菜 鮭の信州蒸し ●じゃが芋のツナ煮 ●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 ●くるみだれの芋餅 ●漬物 信州産の野菜 	主菜 ホキの西京味噌焼き ●コーンフライ ●がんもの炊き合わせ ●チンゲン菜の塩炒め ●キャベツのごまマヨネーズ和え ●ピーンズサラダ ●漬物 	主菜 豚肉のハニーマスタードソテー ●山芋の磯辺揚げ ●ミックスビーンズのトマト煮 ●ブロッコリーの香り炒め ●根菜のマリネ ●ポテトサラダ ●漬物 トマト旬 	主菜 赤魚の唐揚げ和風葱ソース ●高野豆腐の炊き合わせ ●五目大豆煮 ●蓮根きんぴら ●ほうれん草のくるみ和え ●かぼちゃサラダ ●漬物

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。

5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)
ホキの揚げおろし煮 豚肉と大根のきんぴら 竹輪と野菜の甘辛炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのくるみ和え チーズ入りポテトサラダ 漬物	かぼちゃコロッケ 肉詰めいなりと椎茸の煮物 五目厚焼き玉子 アスパラのソテー 白菜の梅和え ポテトサラダ 漬物	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 キャベツのツナ和え きゅうりとコーンのシーザーサラダ ピクルス	豚肉の塩だれ炒め 卵ときくらげの炒め物 大根とこんにゃくのピリ辛煮 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	ホキのしそ味噌焼き コーンフライ 根菜のごま煮 彩りピーマンのじゃこ炒め 枝豆とおからのサラダ ツナときゅうりの和え物 金時煮豆	鶏肉とズッキーニの治部煮 キャベツとベーコンの炒め物 さつま芋味噌バター チンゲン菜と小海老の炒め物 人参のくるみ和え ひじきサラダ 漬物	さばの山椒照り焼き 高野豆腐と若竹煮 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 長葱のぬた和え 漬物
エネルギー:339kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:363kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:326kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:355kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご	エネルギー:355kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:347kcal 塩分:2.7g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:392kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳
6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)
メバルの梅しそ焼き 枝豆しんじょの炊き合わせ 茄子の煎りだし 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 キャベツの梅おかか和え 金時煮豆	鶏肉の唐揚げ 豚肉と大豆の生姜煮 にらと卵の炒め物 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	豚肉と茄子の味噌炒め いかとじゃが芋の煮物 にらともやしの炒め物 厚揚げの野菜あんかけ コーンサラダ しろ菜のわさび和え 漬物	さわらの野菜あんかけ 小松菜と卵の炒め物 ピーマンと筍の中華風炒め 白菜と油揚げの中華煮 チンゲン菜の香味和え ナムル ザーサイ漬け	鶏肉のきのこソース チンゲン菜と豚肉のオイスターソース炒め 緑豆春雨チャブチェ 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	赤魚の煮付け 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 人参とチーズのサラダ ゴーヤのおかかマヨネーズ和え うぐいす煮豆	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:303kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:439kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:427kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:350kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:289kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:363kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:419kcal 塩分:2.7g かに・小麦・たまご・乳
6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)
チキンカツ 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 金時煮豆	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	揚げいわしの蒲焼きだれ 里芋と厚揚げの煮物 茄子の揚げびたし 切り昆布の炒り煮 いんげんの生姜和え しろ菜のおひたし 金時煮豆	鶏肉のしょうゆ麺焼き さつま揚げと大根の煮物 海鮮かき揚げ ブロッコリーの生姜炒め 榮太樓總本舗の金鰐(きんつば) 豆とコーンの豆乳サラダ 漬物	トマト煮込みハンバーグ かぼちゃのチーズグラタン 野菜のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 海藻サラダ カリフラワーのマリネ★ボスコ★ 漬物	牛肉のにんにくしょうゆ炒め 冬瓜とがんもの煮物 ごぼうのそぼろ炒め キャベツとコーンのバターソテー タマゴサラダ わかめとオクラの和え物 漬物	さわらの焼き南蛮漬け 鶏団子の甘辛煮 炒り豆腐 蓮根きんぴら 小松菜の千草和え シーザーサラダ うぐいす煮豆
エネルギー:425kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:293kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:356kcal 塩分:1.9g かに・小麦	エネルギー:376kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:293kcal 塩分:3.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:350kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:417kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳
6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)
豚肉の生姜炒め 鯛つみれの炊き合わせ アスパラとツナの旨煮 帆立風味フライ 枝豆サラダ チンゲン菜の辛子和え 漬物	メバルのみりん漬け焼き 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 甘夏の彩りマリネ シェルマカロニサラダ 煮豆	鶏肉の梅しそ焼き 野菜の炊き合わせ 大学芋 いんげんのじゃこ炒め 人参とチーズのサラダ 彩りピーマンの甘酢和え 漬物	かつおフライ 厚揚げのそぼろ炒め チンゲン菜の炒め物 五目大豆煮 かぼちゃサラダ ブロッコリーのなめ茸和え うぐいす煮豆	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 ズッキーニときのこの炒め物 コールスロー モロヘイヤのおひたし 漬物	ホキの竜田揚げ 根菜煮 卵の花 小松菜のごま炒め 白菜の生姜和え カリフラワーの梅風味サラダ 漬物	青椒肉炒 ミニ春巻き 麻婆豆腐 白菜のミルク煮 チンゲン菜の中華和え 海藻サラダ ザーサイ漬け
エネルギー:348kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:343kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:390kcal 塩分:2.8g えび・かに・小麦・乳	エネルギー:361kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:321kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご	エネルギー:261kcal 塩分:2.1g えび・小麦・乳	エネルギー:342kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳
6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)
さばの竜田揚げ 豆腐の包み揚げ ひじきと大豆の煮物 ぜんまいの炒め煮 大根と水菜のサラダ きゅうりの酢味噌和え 漬物	豚肉の黒胡椒炒め 麩の卵とじ 竹輪とキャベツの土佐炒め きんぴらごぼう オクラのわさびしょうゆ和え 人参サラダ 漬物	牛肉といんげんの炒め物 カニクリームコロッケ 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 タマゴサラダ うぐいす煮豆	鮭の信州蒸し じゃが芋のツナ煮 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 くるみだれの芋餅 漬物	ホキの西京味噌焼き コーンフライ がんもの炊き合わせ チンゲン菜の塩炒め キャベツのごまマヨネーズ和え ビーンズサラダ 漬物	豚肉のハニーマスタードソテー 山芋の磯辺揚げ ミックスビーンズのトマト煮 ブロッコリーの香り炒め 根菜のマリネ ポテトサラダ 漬物	赤魚の唐揚げ和風葱ソース 高野豆腐の炊き合わせ 五目大豆煮 蓮根きんぴら ほうれん草のくるみ和え かぼちゃサラダ 漬物
エネルギー:369kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:321kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:427kcal 塩分:2.0g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:336kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・そば・乳	エネルギー:323kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:497kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:339kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳

製品名	アレルゲン表示要
2 2 ・ 6 ・ 1 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
2 2 ・ 6 ・ 2 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
2 2 ・ 6 ・ 3 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・りんご
2 2 ・ 6 ・ 4 まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・くるみ・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
2 2 ・ 6 ・ 5 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
2 2 ・ 6 ・ 6 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・やまいも
2 2 ・ 6 ・ 7 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
2 2 ・ 6 ・ 8 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤（魚介類）
2 2 ・ 6 ・ 9 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
2 2 ・ 6 ・ 1 0 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
2 2 ・ 6 ・ 1 1 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・りんご
2 2 ・ 6 ・ 1 2 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・りんご
2 2 ・ 6 ・ 1 3 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
2 2 ・ 6 ・ 1 4 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
2 2 ・ 6 ・ 1 5 まいにち七菜ごはん	かに・小麦・さば・大豆
2 2 ・ 6 ・ 1 6 まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
2 2 ・ 6 ・ 1 7 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
2 2 ・ 6 ・ 1 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
2 2 ・ 6 ・ 1 9 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉
2 2 ・ 6 ・ 2 0 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・りんご
2 2 ・ 6 ・ 2 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
2 2 ・ 6 ・ 2 2 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉
2 2 ・ 6 ・ 2 3 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
2 2 ・ 6 ・ 2 4 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
2 2 ・ 6 ・ 2 5 まいにち七菜ごはん	えび・小麦・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆
2 2 ・ 6 ・ 2 6 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
2 2 ・ 6 ・ 2 7 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
2 2 ・ 6 ・ 2 8 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
2 2 ・ 6 ・ 2 9 まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉
2 2 ・ 6 ・ 3 0 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・そば・乳成分・くるみ・ごま・さば・大豆