

7
July

2022



食べなきゃそん!

朝ごはんは1日の元気のもと。しっかり食べると体がけんこうになります！
もしも食べずに学校に行くと、脳のエネルギーが不足してじゅぎょう中にぼ
ーっとすることがあります。また、1食めくと1日にひつようなえいようが十分
にとれなかったり、おやつや夜ごはんを食べすぎて太りやすい体になることも
あります。子どもの時の食事の習慣は、大人になった時のけんこうにもえ
いきょうしますよ！朝ごはんからきそく正しく食べましょう。



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 たっぷりグミのしろ おしゃぶりこんぶ4連 どうぶつえんゼリー
2 Week	4 細切り芋けんぴ さっぱり塩味 静岡三ヶ日みかんゼリー	5 いしやきいも 玄米ちっぷパリッカハーブソルト味 メロンソーダゼリー	6 きなこ餅最中 じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P 広島レモンゼリー	7 無添加クッピーラムネピュア ポップコーンしお味 ぷるるんスティックゼリー	8 手作りおいもクッキー ひとくちサラダ カップゼリー洋梨
3 Week	11 手作りかぼちゃクッキー スティックポテト のり塩 果汁100%スティックゼリー	12 やさしいおこめ プレーン テキサスコーンお好み焼 快適野菜ゼリー	13 肉球ラムネ 星たべよ (やさい) カップゼリー白桃	14 ポケグミ4種 大袖振豆もち 山形ラ・フランスゼリー	15 ふんわり名人きなこ餅 ミニおやつカルパス 和歌山南高梅ゼリー
4 Week	18 海の日	19 いも花子 ソフトサラダ カップゼリーグレープ	20 いちごマシュマロ 焼こあじ 紫の野菜ゼリー	21 塩羊かん 堅あげブッチ4うすしお味 果汁100%fruit jelly	22 あずき最中 かむおやつ ごま付きいりこ ぷるりんゼリーアップル
5 Week	25 やさいのラムネ 鬼びびうす塩味 カップゼリー温州みかん	26 餅入り最中 おにぎりせんべい銀しゃり ぷるりんゼリーグレープ	27 やさしいおこめ 黒糖 こつぶポテコ 4連 森のくだもの屋さんスティックゼリー	28 大入りきなこ棒 ハッピーターンミニ4連 沖縄シークワサーゼリー	29 手作りチョコレートクッキー スティックポテト うすしお味 黄の野菜ゼリー

7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6月10日作成

[illegible]

7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6月10日作成

[illegible]

7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6月10日作成

[illegible]

7月献立 原材料表

...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年6月10日作成

[illegible]

7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6月10日作成

[illegible]

7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

7月7日(木)

七夕

★ 笹かまの日・赤しその日

まいにち七菜 まいにち七菜 ごはん付き

七夕赤しそ
そうめんサラダ

ほか ※イラストはイメージです。

こだわり八菜

笹かまと
オクラの柚子和え

和菓子(願い笹) ほか

小原木本舗 大徳屋長久
オリジナル和菓子

7月19日(火)

やまなし桃の日

まいにち七菜 まいにち七菜 ごはん付き

野菜と桃のマリネ

こだわり八菜

和菓子(桃)

※イラストはイメージです。



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

6月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 ごはん付き ●五目ちらし	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 ごはん付き ●白飯	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 ●煮豆 ごはん付き ●白飯	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 ごはん付き ●蕎麦の実ごはん	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 ●ビーンズサラダ ●漬物 ごはん付き ●白飯	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 ごはん付き ●白飯	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 ごはん付き ●白飯
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
主菜 鶏肉の照り焼き ●さつま揚げと白菜のさっと煮 ●チンゲン菜のベーコン炒め ●茄子の柚子味噌がけ ●カリフラワーの甘酢和え ●シーザーサラダ ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 さばの南部焼き ●切干大根煮 ●里芋のそぼろ煮 ●小松菜の炒め物 ●ひじきのごまサラダ ●わかめときゅうりの酢の物 ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 チキンソテー デミグラスソース ●キャベツのミルク煮 ●じゃが芋のバジルソース ●ズッキーニのガーリックソテー ●人参とコーンの和え物 ●シエルマカロニサラダ ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 ホキの塩麴焼き ●ウインナーとキャベツのピーマン炒め ●海鮮かき揚げ ●白菜のさっと煮 ●七夕赤しそそうめんサラダ ●オクラのわさびしょうゆ和え ●煮豆 ごはん付き ●ちらし寿司	主菜 チキン南蛮 ●冬瓜と枝豆の含め煮 ●小松菜のコンソメ炒め ●根菜の煮物 ●チンゲン菜のおひたし ●フルーツ(パインシロップ漬け) ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 あじ大葉フライ ●厚揚げのそぼろ炒め ●夏野菜のトマト煮 ●いんげんのしょうゆ炒め ●小松菜の辛子和え ●わかめと長葱のぬた ●漬物 ごはん付き ●枝豆とうもろこしごはん	主菜 鶏肉の葱味噌焼き ●大根と人参の炒り煮 ●ゴーヤと卵の生姜炒め ●チンゲン菜のシーフード炒め ●豆と豆乳のサラダ ●彩り野菜のマリネ ●漬物 ごはん付き ●白飯
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
主菜 赤魚の五目あんかけ ●じゃが芋の粒マスタード炒め ●竹輪とキャベツの土佐炒め ●茄子の揚げだし ●ほうれん草のおひたし ●大根と水菜のごまサラダ ●金時煮豆 ごはん付き ●白飯	主菜 家常豆腐(ジャージャン豆腐) ●海老のチリソース ●チンゲン菜の中華炒め ●ピーマンソテー ●中華くらげのサラダ ●ラーバーツアイ ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 さわらの柚子胡椒焼き ●肉じゃが ●茄子と卵の炒め物 ●卵の花 ●ナムル ●ブロッコリーのサラダ ●煮豆 ごはん付き ●ひじきごはん	主菜 牛カルビ炒め ●がんもの炊き合わせ ●野菜かき揚げ ●ブロッコリーとベーコンのソテー ●ごぼうサラダ ●オクラの酢の物 ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 ホキの葱香味蒸し ●キャベツと卵の炒め物 ●大根とこんにゃくのピリ辛炒り煮 ●小松菜とさつま揚げの煮物 ●枝豆とおからのサラダ ●じゃが芋のごま和え ●金時煮豆 ごはん付き ●山菜おこわ	主菜 和風おろしハンバーグ ●五目厚焼き玉子 ●厚揚げとピーマンの味噌炒め ●根菜の煮物 ●人参とチーズのサラダ ●きゅうりと枝豆の酢の物 ●煮豆 ごはん付き ●白飯	主菜 いわしの薬味ソース ●チンゲン菜の野菜炒め ●さつま芋のレーズン煮 ●茄子の煎りだし ●いんげんの黒ごま和え ●キャベツとツナのサラダ ●漬物 ごはん付き ●白飯
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
主菜 酢鶏 ●にらと豆腐の炒め物 ●かぼちゃのココナッツミルク煮 ●にんにくの芽の炒め物 ●ほうれん草のおかか和え ●コーンサラダ ●漬物 ごはん付き ●黒米	主菜 赤魚の味噌煮 ●豚肉と大根のごま炒め ●茄子の揚げだし ●枝豆とひじきの煮物 ●野菜と桃のマリネ ●モロヘイヤとオクラのネバネバ和え ●煮豆 ごはん付き ●白飯	主菜 豚肉とにらの炒め物 ●がんもの炊き合わせ ●じゃが芋の青海苔バター ●小松菜と油揚げの煮びたし ●ハムとチーズのサラダ ●ブロッコリーの和え物 ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 あじの香味蒸し ●蓮根の味噌炒め ●大学芋 ●ピーマンと筍のオイスターソース炒め ●モロヘイヤのわさびしょうゆ和え ●ごぼうサラダ ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 牛肉コロッケ ●豚肉と野菜のナッツ炒め ●茄子の南蛮漬け ●ほうれん草のソテー ●人参とツナの和え物 ●イタリアンビーンズサラダ ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 鶏肉と冬瓜とかぼちゃの煮物 ●ウインナーと野菜の塩炒め ●厚焼き玉子 ●さつま芋の黒ごま炒め ●うさぐ ●ポテトサラダ ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 豚肉の塩麴炒め ●絹揚げの炊き合わせ ●さつま揚げの野菜炒め ●味噌バターじゃが芋 ●ひじきサラダ ●ほうれん草のごま和え ●金時煮豆 ごはん付き ●生姜と大根菜の混ぜごはん
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
主菜 さわらのしそ香味焼き ●ごぼうの肉味噌炒め ●切干大根と昆布の炒り煮 ●カリフラワーのカレー炒め ●小松菜の白和え ●モロヘイヤのサラダ ●うぐいす煮豆 ごはん付き ●白飯	主菜 たらちのち鍋 ●ソーセージと野菜の炒め物 ●さつま芋の田舎煮 ●ブロッコリーの香り炒め ●モロヘイヤの和え物 ●あざりと葱のぬた ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 和風おろしハンバーグ ●カニクリームコロッケ ●筍の土佐煮 ●白菜の煮びたし ●オクラと枝豆の柚子サラダ ●ほうれん草のごま和え ●金時煮豆 ごはん付き ●じゃこと青菜のごはん	主菜 鶏肉のくわ焼き ●ベーコンといんげんのソテー ●里芋のごま煮 ●山菜炒り煮 ●キャベツの梅しそ和え ●ブロッコリーのサラダ ●漬物 ごはん付き ●白飯	主菜 さばのカレー風味焼き ●卵ときくらげの炒め物 ●じゃが芋のツナ煮 ●いんげんの生姜炒め ●オクラと湯葉の和え物 ●かぼちゃサラダ ●福神漬け ごはん付き ●白飯	主菜 海老と卵のチリソース ●キャベツのオイスターソース炒め ●チンゲン菜のソテー ●かぼちゃの甘煮 ●しろ菜のごまサラダ ●水菜ともやしの中華和え ●漬物 ごはん付き ●卵チャーハン	主菜 鮭のマヨネーズ焼き ●がんもの炊き合わせ ●いんげんと竹輪の磯辺炒め ●小松菜の炒め物 ●ビーンズサラダ ●わかめと大根の酢の物 ●漬物 ごはん付き ●白飯

まいにち七菜(ごはん付き)【7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なしてください。「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。

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 五目ちらし	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 白飯	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 しる菜のごま和え タマゴサラダ うぐいす煮豆 白飯	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 蕎麦の実ごはん	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 白飯	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 白飯	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 白飯
エネルギー:456kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:479kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:594kcal 塩分:2.0g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:488kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・そば・乳	エネルギー:474kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:598kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:466kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳
7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)
鶏肉の照り焼き さつま揚げと白菜のさっと煮 チンゲン菜のベーコン炒め 茄子の柚子味噌がけ カリフラワーの甘酢和え シーザーサラダ 漬物 白飯	さばの南部焼き 切干大根煮 里芋のそぼろ煮 小松菜の炒め物 ひじきのごまサラダ わかめときゅうりの酢の物 漬物 白飯	チキンソテー デミグラスソース キャベツのミルク煮 じゃが芋のバジルソース ズッキーニのガーリックソテー 人参とコーンの和え物 シエルマカロニサラダ 漬物 白飯	ホキの塩麴焼き ウインナーとキャベツのピーマン炒め 海鮮かき揚げ 白菜のさっと煮 セタ赤しそうめんサラダ オクラのわさびしょうゆ和え 煮豆 ちらし寿司	チキン南蛮 冬瓜と枝豆の含め煮 小松菜のコンソメ炒め 根菜の煮物 チンゲン菜のおひたし フルーツ（パインシロップ漬け） 漬物 白飯	あじ大葉フライ 厚揚げのそぼろ炒め 夏野菜のトマト煮 いんげんのしょうゆ炒め 小松菜の辛子和え わかめと長葱のぬた 漬物 枝豆とうもろこしごはん	鶏肉の葱味噌焼き 大根と人参の炒り煮 ゴーヤと卵の生姜炒め チンゲン菜のシーフード炒め 豆と豆乳のサラダ 彩り野菜のマリネ 漬物 白飯
エネルギー:455kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:574kcal 塩分:2.0g かに・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:506kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:391kcal 塩分:3.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:514kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:424kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:509kcal 塩分:2.1g えび・小麦・たまご・乳
7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)
赤魚の五目あんかけ じゃが芋の粒マスタード炒め 竹輪とキャベツの土佐炒め 茄子の揚げだし ほうれん草のおひたし 大根と水菜のごまサラダ 金時煮豆 白飯	家常豆腐（ジャージャン豆腐） 海老のチリソース チンゲン菜の中華炒め ビーフンソテー 中華くらげのサラダ ラーパーツァイ 漬物 白飯	さわらの柚子胡椒焼き 肉じゃが 茄子と卵の炒め物 卵の花 ナムル ブロッコリーのサラダ 煮豆 ひじきごはん	牛カルビ炒め がんもの炊き合わせ 野菜かき揚げ ブロッコリーとベーコンのソテー ごぼうサラダ オクラの酢の物 漬物 白飯	ホキの葱香味蒸し キャベツと卵の炒め物 大根とこんにゃくのピリ辛炒り煮 小松菜とさつま揚げの煮物 枝豆とおからのサラダ じゃが芋のごま和え 金時煮豆 山菜おこわ	和風おろしハンバーグ 五目厚焼き玉子 厚揚げとピーマンの味噌炒め 根菜の煮物 人参とチーズのサラダ きゅうりと枝豆の酢の物 煮豆 白飯	いわしの薬味ソース チンゲン菜の野菜炒め さつま芋のレーズン煮 茄子の煎りだし いんげんの黒ごま和え キャベツとツナのサラダ 漬物 白飯
エネルギー:515kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:525kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:481kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:521kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:414kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:553kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:498kcal 塩分:1.8g 小麦・落花生
7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
酢鶏 にらと豆腐の炒め物 かぼちゃのココナッツミルク煮 にんにくの芽の炒め物 ほうれん草のおかか和え コーンサラダ 漬物 黒米	赤魚の味噌煮 豚肉と大根のごま炒め 茄子の揚げだし 枝豆とひじきの煮物 野菜と桃のマリネ モロヘイヤとオクラのネバネバ和え 煮豆 白飯	豚肉とにらの炒め物 がんもの炊き合わせ じゃが芋の青海苔バター 小松菜と油揚げの煮びたし ハムとチーズのサラダ ブロッコリーの和え物 漬物 白飯	あじの香味蒸し 蓮根の味噌炒め 大学芋 ピーマンと筍のオイスターソース炒め モロヘイヤのわさびしょうゆ和え ごぼうサラダ 漬物 白飯	牛肉コロッケ 豚肉と野菜のナッツ炒め 茄子の南蛮漬け ほうれん草のソテー 人参とツナの和え物 イタリアンビーンズサラダ 漬物 白飯	鶏肉と冬瓜とかぼちゃの煮物 ウインナーと野菜の塩炒め 厚焼き玉子 さつま芋の黒ごま炒め うざく ポテトサラダ 漬物 白飯	豚肉の塩麴炒め 絹揚げの炊き合わせ さつま揚げの野菜炒め 味噌バターじゃが芋 ひじきサラダ ほうれん草のごま和え 金時煮豆 生姜と大根菜の混ぜごはん
エネルギー:515kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:493kcal 塩分:2.2g 小麦・乳	エネルギー:481kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:511kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご	エネルギー:550kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:518kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:512kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳
7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
さわらのしそ香味焼き ごぼうの肉味噌炒め 切干大根と昆布の炒り煮 カリフラワーのカレー炒め 小松菜の白和え モロヘイヤのサラダ うぐいす煮豆 白飯	たらのちり鍋 ソーセージと野菜の炒め物 さつま芋の田舎煮 ブロッコリーの香り炒め モロヘイヤの和え物 あさりと葱のぬた 漬物 白飯	和風おろしハンバーグ カニクリームコロッケ 筍の土佐煮 白菜の煮びたし オクラと枝豆の柚子サラダ ほうれん草のごま和え 金時煮豆 じゃこと青菜のごはん	鶏肉のくわ焼き ベーコンといんげんのソテー 里芋のごま煮 山菜炒り煮 キャベツの梅しそ和え ブロッコリーのサラダ 漬物 白飯	さばのカレー風味焼き 卵ときくらげの炒め物 じゃが芋のツナ煮 いんげんの生姜炒め オクラと湯葉の和え物 かぼちゃサラダ 福神漬け 白飯	海老と卵のチリソース キャベツのオイスターソース炒め チンゲン菜のソテー かぼちゃの甘煮 しる菜のごまサラダ 水菜ともやし中華和え 漬物 卵チャーハン	鮭のマヨネーズ焼き がんもの炊き合わせ いんげんと竹輪の磯辺炒め 小松菜の炒め物 ビーンズサラダ わかめと大根の酢の物 漬物 白飯
エネルギー:512kcal 塩分:1.9g 小麦・乳	エネルギー:357kcal 塩分:2.7g 小麦・乳	エネルギー:528kcal 塩分:3.4g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:490kcal 塩分:2.3g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:616kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:505kcal 塩分:2.7g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:523kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳

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