

8  
August



## スイカの種はなぜ多い？

夏と言えばスイカ！ですが、種を取るの大変…スイカをいっきにほおばり、口からプププッ！と種だけふいてとばせたらどんなに楽でしょう？でも、なかなかうまくいきませんね！植物には「科」という分るいほうがあります。すいかはきゅうりやメロンと同じウリ科のなかまで、ウリ科は水分が多く種がたくさんあるのがとくちょうです。ちなみに、スイカの種はならび方にまそくがあるため、切り方を工夫すると食べやすくなりますよ！



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養  
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	2	3	4	5
	いちごマシュマロ 星たべよ（やさい） 和歌山南高梅ゼリー	きなこ餅最中 ポップコーンしお味 ぷるるんスティックゼリー	いしやきいも 田舎のおかき 塩味 山形県産シャインマスカットゼリー	あずき最中 焼こあじ 黄の野菜ゼリー	大入りきなこ棒 鬼ひびうす塩味 ぷるりんゼリーピーチ
2 Week	8	9	10	11	12
	ふんわり名人きなこ餅 ミニおやつカルパス 紫の野菜ゼリー	細切り芋けんぴ ひとくちサラダ 森のくだもの屋さん果汁100%	餅入り最中 おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 果汁100%スティックゼリー	山の日	やさいのラムネ 亀田のカレーせんミニ 長野すももゼリー
3 Week	15	16	17	18	19
	手作りおいもクッキー スティックポテト のり塩 山形ラ・フランスゼリー	栗羊かん テキサスコーンお好み焼 静岡三ヶ日みかんゼリー	ふんわり名人あんこ餅 かむおやつ ごま付きいりこ カップゼリー洋梨	無添加クッピーラムネピュア ハッピーターンミニ4連 広島レモンゼリー	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 沖縄シークワサーゼリー
4 Week	22	23	24	25	26
	いも花子 玄米ちっぷパリックハーブソルト味 どうぶつえんゼリー	手作りかぼちゃクッキー 堅あげプッチ4うすしお味 沖縄マンゴーゼリー	たっぷりグミのしろソーダ みそポンネギ味噌風味 森のくだもの屋さんスティックゼリー	本煉羊かん おにぎり山のぼん太くん メロンソーダゼリー	肉球ラムネ おにぎりせんべい銀しゃり カップゼリー白桃
5 Week	29	30	31		
	塩羊かん おさかなぼんせんかるちゃん カップゼリー青りんご	やさしいおこめ 黒糖 こつぶポテコ 4連 快適野菜ゼリー	手作りチョコレートクッキー Jagabeeうすしお味 果汁100%fruit jelly		



8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7月8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	キウイ	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド			
8月8日 (月)	ふんわり名人きなこ餅	越後製菓	69	●	●	●	●	●								○										植物油脂（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
	ミニおやつカルパス	ヤガイ	12	●	●								●			●	○					○				鶏肉（国産）、豚脂肪、結着材料（粗ゼラチン、でん粉）、豚肉、糖類（麦芽糖、砂糖）、食塩、香辛料、豚コラーゲン／調味料（アミノ酸）、リン酸塩（Na, K）、pH調整剤、酸化防止剤（ビタミンC）、くん液、紅麹色素、保存料（ソルビン酸K）、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）	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、クチナン）	7品目
8月9日 (火)	細切り手けんぴ	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	
	ひとくちサラダ	川島屋	46	●	●											○	○					○		●	うるち米（米国産、国産）、植物油脂、食塩、ホウキエキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、（一部に大豆・ゼラチン・豚肉を含む）	28品目	
	森のくだもの屋さん果汁100%	農水フーズ	42																				○		りんご味：りんご、砂糖・ぶどう糖果糖液糖／香料、酸味料 ぶどう味：果実（りんご、ぶどう）、砂糖・ぶどう糖果糖液糖／香料、酸味料 みかん味：果実（りんご、うんしゅうみかん）、砂糖・ぶどう糖果糖液糖／香料、酸味料	28品目	
8月10日 (水)	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	
	おしゃぶりごんぶ梅しそ味4連	前島食品	7	●	●																				昆布（北海道産）、梅肉（梅（紀州産）、醸造酢）、梅酢（梅、醸造酢）、食塩、赤しそ加工品、還元水あめ／調味料（アミノ酸等）、ソルビトール、トレハロース、酸味料、着色料（紅麹、アカキャベツ）、甘味料（カンゾウ）	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、濃縮こかん果汁、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	
8月11日 (木)																											
8月12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	
	亀田のカレーせんニ	亀田製菓	105	●	●	●	●									○	○								うるち米（米国産）、うるち米粉（米国産）、植物油脂、でん粉、カレー風味調味料、砂糖、食塩／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、香料、植物レシチン、香辛料抽出物、着色料（アナトー）、（一部に大豆・鶏肉を含む）	28品目	
	長野ずももゼリー	エースベーカー	13	●								●			●		●		●		●				異性化液糖（国内製造）、ずももピューレ（長野県産100%）／ゲル化剤（増粘多糖類、寒天）、酸味料、香料、着色料（アカダイコン）	28品目	
8月13日 (土)																											

8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。

2022年7月8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	いわし	いくら	オレイン	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド			
8月15日 (月)	手作りおいもクッキー	辻安全食品	7																							でんぷん(さご椰子) (国内製造)、てんさい糖、なたね油、さつまいもパウダー、メープルシュガー、食塩/重曹	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
	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
8月16日 (火)	栗羊かん	かし原	54																							砂糖(国内製造)、生飴、栗甘露煮、水飴、寒天/クチナシ色素、酸化防止剤(V、C)	28品目
	テキサスコーンお好み焼	松山製菓	53	●	●	●		●				●			●	○	●					○	○	●		コーングリッツ(とうもろこし(アメリカ又はブラジル))、植物油、粉末ソース、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、オニオンパウダー、香味油、デキストリン/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸味料、カラメル色素、香辛料抽出物、甘味料(カンゾウ)、香料、(一部に大豆・りんご・ゼラチンを含む)	7品目
	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
8月17日 (水)	ふんわり名人あんこ餅	越後製菓	53	●	●	●	●	●							○											植物油(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
	かむおやつ ごま付きしりこ	なとり	14	●	●	●	●																	○		かたくり(国産)、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料	不規則
	カップゼリー洋梨	大島食品工業	57																							ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、洋梨濃縮果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料	28品目
8月18日 (木)	無添加クビームネビュア	カクタイ製菓	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、ばれいしよでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シークワーサー果汁パウダー	不規則
	ハッピーターンミニ4連	亀田製菓	78	●	●	●	●								○											うるち米(米国産、国産)、植物油、砂糖、でん粉、もち米粉(タイ産)、たん白加水分解物、食塩、粉末油脂、酵母パウダー/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	28品目
	広島レモンゼリー	エースベーカー	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
8月19日 (金)	やさしいおこめ プレーン	冢田製菓	34		●	●	●	●							●								●	●		うるち米(国内産)、水飴、砂糖、植物油、食塩	28品目
	じわがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P	湖池屋	70	●	●	●	●									○										馬鈴薯(日本: 遺伝子組換えでない)、植物油、でん粉分解物、食塩(オホーツクの塩50%、岩塩50%)、たんばく加水分解物(鶏肉を含む)、鶏油/調味料(アミノ酸等)	28品目
	沖縄シークワーサーゼリー	エースベーカー	12	●								●				●					●	●				異性化液糖(国内製造)、濃縮シークワーサー果汁(沖縄県産100%) /酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料	28品目
8月20日 (土)																											

8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7月8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	オレシ	牛乳	豚肉	鶏肉	さば	さけ	ま	かつ	も	や	りん	ゼ	バ	カ	ア		
8月22日 (月)	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
	玄米ちっぷ(バリカハーソルト味)	亀田製菓	49	●	●	●	●										○											うるち米粉（国産）、うるち玄米加工品（国産）、植物油脂、おからパウダー、食塩、デキストリン、ぶどう糖、香辛料、酵母パウダー、植物性乳酸菌末（殺菌）／調味料（アミノ酸等）、香料、酸味料、（一部に大豆を含む）	28品目
	どうぶつえんゼリー	エースベーカー	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（アカキヤベツ、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、アカキヤベツ）、（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（アカキヤベツ、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
8月23日 (火)	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
	堅あげプッチ4うすしお味	カルビー	77	●	●	●	●																					じゃがいも（国産又はアメリカ）、植物油、食塩、コーンスターチ、こんぶエキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンC）	7品目
	沖縄マンゴーゼリー	エースベーカー	15	●									●									●	●					異性化液糖（国内製造）、マンゴーピューレ（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
8月24日 (水)	たっぷりグミのしろソーダ	春日井製菓	89	●	●	●											○											水あめ（国内製造）、砂糖、ゼラチン、オブラートパウダー／ソルビトール、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、香料、乳化剤、光沢剤、（一部に大豆・ゼラチンを含む）	7品目
	みそポンネギ味噌風味	辻安全食品	12																									うるち米（国産）、調合みそ（国産米、食塩）、発酵調味料（国産米、米？、食塩）、しょうゆ調味料（酵母エキス、食塩、昆布エキス、笹エキス）、ねぎ、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、風味原料（かつお節粉末、しいたけ粉末、昆布粉末）	不規則
	森のくだもの屋さんステイックゼリー	農水フーズ	17																				○					ぶどう味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC） りんご味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC） みかん味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁、うんしゅうみかん濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC）	28品目
8月25日 (木)	本焼羊かん	かし原	54																									砂糖（国内製造）、生飴、水飴、寒天	28品目
	おにぎり山のぼん太くん	辻安全食品	41																									うるち米（国産）、しょうゆ調味料（酵母エキス、食塩、昆布エキス、笹エキス）、みりん風味発酵調味料（国産米、米麹、食塩）、てんさい糖、焼きのり	不規則
	メロンソーダゼリー	エースベーカー	14	●									●									●	○					異性化液糖（国内製造）、濃縮りんご果汁、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、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）	28品目
8月26日 (金)	肉球ラムネ	オリオン	36																			○						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
	おにぎりせんべい跟しゃり	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
	カップゼリー白桃	大島食品工業	59																				○	○				ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、もも濃縮果汁、りんご濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料	28品目
8月27日 (土)																													

8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7月8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	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド		
8月29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
	おさかなぼんせんがるちゃん	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
	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
8月30日 (火)	やさしいおこめ 黒糖	冢田製菓	37		●		●	●	●	●							●								●	●	うるち米（国内産）、水飴、黒糖、砂糖、植物油、食塩 / カラメル色素	28品目
	こつぶポテコ 4連	東ハト	88	●	●	●	●	●																			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
	快適野菜ゼリー	杉本屋製菓	19	●								○											○				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、オレンジ、その他）、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、野菜色素）、酸化防止剤（ビタミンC）	7品目
8月31日 (水)	手作りチョコレートクッキー	辻安全食品	7																								でんぷん（さご椰子）（国内製造）、てんさい糖、なたね油、カカオマス、かぼちゃパウダー、ココア、食塩/重曹	28品目
	Jagabeeうすしお味	カルビー	93	●	●	●	●	●																			じゃがいも（アメリカ）、植物油、食塩、コーンスターチ、こんぶエキスパウダー、酵母エキスパウダー/調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（V、C）	7品目
	果汁100%fruit jelly	エースベーカリー	15	●								○										○	○				【アップル】濃縮アップル果汁（りんご（日本、中国））、異性化液糖、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） 【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にオレンジ・りんごを含む） 【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮グレープ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） 【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にもも・りんごを含む）	28品目

# 8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。



■沖縄フェア■ ~沖縄の献立が盛りだくさん!~

沖縄フェアマーク、アンダーラインでご確認ください。

今月の豆知識

8月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
<b>主菜</b> 豚肉とゴーヤのチャンプル ●高野豆腐の炊き合わせ ●ピーマンのおかか炒め ●白菜の塩麹蒸し ●ツナサラダ ●ほうれん草のピーナッツ和え ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の塩麹焼き ●にらともやしの卵炒め ●里芋のツナ味噌煮 ●きんぴらごぼう ●枝豆サラダ ●オクラのわさびしょうゆ和え ●漬物 ●ジュシー	<b>主菜</b> 豚肉のバジル炒め ●ツナと大豆のトマト煮 ●さつま芋のはちみつ煮 ●きのこといんげんのソテー ●フレンチサラダ ●人参とレーズンのマリネ ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> さばの柚子胡椒焼き ●厚揚げの甘酢あん ●五目きんぴら ●ズッキーニの炒め煮 ●モロヘイヤのおひたし ●キャベツのさっぱり和え ●うぐいす煮豆 ●白飯	<b>主菜</b> 親子煮 ●肉詰めいなりと冬瓜の炊き合わせ ●竹輪とキャベツの磯炒め ●にんにくの芽の炒め物 ●山菜のおひたし ●わかめサラダ ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> 海老カツ ●がんもの炊き合わせ ●コンビーフハッシュ卵炒め ●大根の炒め煮 ●ほうれん草の千草和え ●グリーンサラダ ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> ハンバーグきのこトマトソース ●白身魚と豆腐のふんわり揚げ ●いんげんのソテー ●茄子の揚げびたし ●海藻サラダ ●フルーツ(パインシロップ漬け) ●漬物 ●発芽玄米ごはん
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木・祝)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
<b>主菜</b> 赤魚の葱塩レモンソース ●ブロッコリーときのこの炒め物 ●かぼちゃと切り昆布の煮物 ●山菜の炒め煮 ●青パパイアのツナマヨネーズ和え ●ひじきと蓮根のサラダ ●金時煮豆 ●白飯	<b>主菜</b> 豚肉の味噌炒め ●さつま揚げと大根の煮物 ●茄子のオランダ煮 ●卵の花 ●ほうれん草のおひたし ●彩りなます ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> 鶏肉とつくねの焼き鳥 ●茄子の挟み揚げ ●じゃが芋の青海苔バター ●チンゲン菜と小海老の炒め物 ●ごぼうサラダ ●きゅうりの酢味噌和え ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> 牛肉の黒胡椒炒め ●かぼちゃの中華そぼろ煮 ●ミニ春巻き ●大根の蟹風味フレークあんかけ ●海藻サラダ ●ほうれん草の香味和え ●煮豆 ●コンビーフハッシュ炒飯	<b>主菜</b> ホキの二色ごま焼き ●ウインナーとズッキーニの炒め物 ●茄子のみそのこ和え ●ツナとキャベツのマヨネーズ炒め ●カリフラワーのサラダ ●チンゲン菜のなめ茸和え ●金時煮豆 ●白飯	<b>主菜</b> さわらの梅風味焼き ●厚揚げと茄子の炊き合わせ ●さつま芋の黒ごま炒め ●冬瓜のあられあん ●シュルマカロニサラダ ●小松菜のくるみ和え ●うぐいす煮豆 ●麦ごはん	<b>主菜</b> 鶏肉の照り焼き ●炒り豆腐 ●かぼちゃのいとこ煮 ●にんじんしりしり ●ほうれん草の土佐和え ●豆のごま和えサラダ ●漬物 ●白飯
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
<b>主菜</b> 豚肉の生姜炒め ●ツナじゃが ●ゴーヤとポークミートの炒め物 ●蓮根のごま味噌煮 ●大根ときゅうりの酢の物 ●チンゲン菜の磯和え ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> チキンカツ ●肉詰めいなりと茄子の炊き合わせ ●根菜の甘辛炒め ●いんげんのシーフード炒め ●チーズとコーンの和え物 ●さつま揚げの石垣の塩だれ和え ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> いわしの唐揚げ葱ソース ●卵ときくらげの炒め物 ●ズッキーニの塩炒め ●蓮根の青海苔炒め ●沖縄県産もずく酢 ●枝豆サラダ ●漬物 ●五穀米ごはん	<b>主菜</b> 豚肉とパパイアのイリチー ●里芋と厚揚げのそぼろ煮 ●茄子の揚げびたし ●かぼちゃの甘煮 ●豆と豆乳のサラダ ●小松菜のおひたし ●金時煮豆 ●白飯	<b>主菜</b> チーズコロッケ ●沖縄県産黒糖黒酢だれの肉団子 ●大根のおかか炒め ●ひじきの炒り煮 ●タマゴサラダ ●しろ菜のごま和え ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> 鶏肉のバジル焼き ●小町麩の卵とじ ●海老団子と冬瓜の炊き合わせ ●大豆五目煮 ●白菜の梅しそ和え ●モロヘイヤのおひたし ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> サーモンフライ ●ブロッコリーのコンビーフハッシュ炒め ●ポトフ ●ツナと大豆のトマト煮 ●コールスロー ●フルーツ(マンゴー) ●漬物 ●ピラフ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
<b>主菜</b> さばの沖縄海塩焼き ●高野豆腐と冬瓜の煮物 ●蓮根のピリ辛炒め ●にんにくの芽の炒め物 ●かぼちゃサラダ ●ほうれん草の千草和え ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> 酢豚 ●コンビーフハッシュ麻婆豆腐 ●地三鮮(ディサンシェン) ●ほうれん草焼売 ●ポテトサラダ ●オクラの中華和え ●漬物 ●枝豆ととうもろこしのごはん	<b>主菜</b> 鶏肉の沖縄そばだし煮 ●じゃが芋とウインナーのカレー炒め ●ひじきと大豆の煮物 ●卵の花 ●小松菜のピーナッツ和え ●マカロニサラダ ●うぐいす煮豆 ●白飯	<b>主菜</b> 鮭のみそのこ焼き ●冬瓜と枝豆の塩旨煮 ●ブロッコリーのごま炒め ●根菜の炒り煮 ●大学芋 ●海藻サラダ ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> 豆腐ハンバーグほうれん草あん ●茄子の味噌炒め ●里芋のごま煮 ●白菜のじゃこ炒め ●人参のツナマヨネーズ和え ●シークワサーもずく ●金時煮豆 ●鮭わかめごはん	<b>主菜</b> 豚肉とゴーヤのキムチ炒め ●厚揚げの更紗あん ●高野豆腐の炊き合わせ ●ツナソテー ●ごぼうサラダ ●小松菜の柚子和え ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> さわらの幽庵焼き ●豆腐のそぼろ炒め ●大根とこんにやくのピリ辛煮 ●揚げ里芋のみそのこ和え ●モロヘイヤの和え物 ●人参サラダ ●漬物 ●白飯
29日(月)	30日(火)	31日(水)	9月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
<b>主菜</b> 牛カルビ焼き ●茄子の海老挟み揚げ ●さつま芋の小豆がけ ●ブロッコリーの生姜炒め ●大根の梅しそ和え ●ゴーヤのおひたし ●漬物 ●生姜と大根菜の混ぜごはん	<b>主菜</b> ほっけのみりん漬け焼き ●キャベツとポークミートの沖縄塩炒め ●蓮根のそぼろ煮 ●茄子のピーナッツ和え ●ひじきサラダ ●チンゲン菜のなめ茸和え ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> ちゃんぶるソースの肉野菜炒め ●五目厚焼き玉子 ●里芋の白煮 ●切干大根の炒り煮 ●小松菜の白和え ●モロヘイヤの柚子びたし ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の塩麹焼き ●肉団子の炊き合わせ ●冬瓜の蟹風味フレークあんかけ ●キャベツの辛味噌炒め ●大根の甘酢和え ●セロリのピーナッツ和え ●金時煮豆 ●白飯	<b>主菜</b> 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め ●かに玉 ●ブロッコリーの香り炒め ●白菜の中華煮びたし ●きゅうりともやしのサラダ ●チンゲン菜のナムル ●漬物 ●白飯	<b>主菜</b> ひとくち白身フライ ●炒り豆腐 ●鶏レバーのしぐれ煮 ●こんにやくの七味炒め ●人参とツナのサラダ ●きゅうりとわかめの酢の物 ●漬物 ●きのこごはん	<b>主菜</b> 海老クリームコロッケ ●豚肉と大根のきんぴら ●茄子とピーマンの生姜炒め ●いんげんソテー ●白菜の生姜和え ●豆と豆乳のサラダ ●漬物 ●白飯

**8月31日(水) 野菜の日**

お野菜たっぷり!  
野菜の良さを見直す目的で「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせで制定されました。

まいにち七菜 まいにち七菜  
**ちゃんぶるソースの肉野菜炒め**  
里芋の白煮 ほか

※イラストはイメージです。

こたわり八菜  
**夏野菜のキーマカレー**  
大豆ミートの厚切りハムカツ ほか

まいにち七菜 まいにち七菜  
**8月5日(金) 親子丼の日**  
親子煮

**8月10日(水) 焼き鳥の日**  
鶏肉とつくねの焼き鳥

※イラストはイメージです。

■献立メモ■ 8/23(火)  
**地三鮮(ディサンシェン)とは?**  
じゃがいも、なす、ピーマンを炒めた中国料理。3つの野菜を「大地からの宝物」に見立てて名づけられたといわれています。醤油、砂糖をベースに甘い味わいです。

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

※献立は都合により変更になる場合がございます。 [参考文献] (フェア) 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「ゴーヤ」「冬瓜」「なす」「落花生」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

まいにち七菜(ごはん付き)【8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。■献立や日程は都合により変更する場合がございます。

8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)
豚肉とゴーヤのチャンプルー 高野豆腐の炊き合わせ ピーマンのおかか炒め 白菜の塩麴蒸し ツナサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 白飯 エネルギー:506kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳・落花生	鶏肉の塩麴焼き にらともやしの卵炒め 里芋のツナ味噌煮 きんぴらごぼう 枝豆サラダ オクラのわさびしょうゆ和え 漬物 ジュシー エネルギー:490kcal 塩分:2.7g かに・小麦・たまご・乳	豚肉のバジル炒め ツナと大豆のトマト煮 さつま芋のはちみつ煮 きのこといんげんのソテー フレンチサラダ 人参とレーズンのマリネ 漬物 白飯 エネルギー:561kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	さばの柚子胡椒焼き 厚揚げの甘酢あん 五目きんぴら ズッキーニの炒め煮 モロヘイヤのおひたし キャベツのさっぱり和え うぐいす煮豆 白飯 エネルギー:525kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	親子煮 肉詰めいなりと冬瓜の炊き合わせ 竹輪とキャベツの磯炒め にんにくの芽の炒め物 山菜のおひたし わかめサラダ 漬物 白飯 エネルギー:449kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	海老カツ がんもの炊き合わせ コンビーフハッシュ卵炒め 大根の炒め煮 ほうれん草の千草和え グリーンサラダ 漬物 白飯 エネルギー:441kcal 塩分:1.9g えび・小麦・たまご・乳	ハンバーグきのこトマトソース 白身魚と豆腐のふんわり揚げ いんげんのソテー 茄子の揚げたし 海藻サラダ フルーツ(パインシロップ漬け) 漬物 発芽玄米ごはん エネルギー:510kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳
8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木・祝)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)
赤魚の葱塩レモンソース ブロッコリーときのこの炒め物 かぼちゃと切り昆布の煮物 山菜の炒め煮 青パパイヤのツナマヨネーズ和え ひじきと蓮根のサラダ 金時煮豆 白飯 エネルギー:448kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	豚肉の味噌炒め さつま揚げと大根の煮物 茄子のオランダ煮 卵の花 ほうれん草のおひたし 彩りなます 漬物 白飯 エネルギー:474kcal 塩分:2.1g 小麦	鶏肉とつくねの焼き鳥 茄子の挟み揚げ じゃが芋の青海苔バター チンゲン菜と小海老の炒め物 ごぼうサラダ きゅうりの酢味噌和え 漬物 白飯 エネルギー:519kcal 塩分:2.1g えび・小麦・たまご・乳	牛肉の黒胡椒炒め かぼちゃの中華そぼろ煮 ミニ春巻き 大根の蟹風味フレークあんかけ 海藻サラダ ほうれん草の香味和え 煮豆 コンビーフハッシュ炒飯 エネルギー:513kcal 塩分:2.3g かに・小麦・たまご・乳	ホキの二色ごま焼き ウインナーとズッキーニの炒め物 茄子のみそのこ和え ツナとキャベツのマヨネーズ炒め カリフラワーのサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 金時煮豆 白飯 エネルギー:441kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	さわらの梅風味焼き 厚揚げと茄子の炊き合わせ さつま芋の黒ごま炒め 冬瓜のあられあん シエルマカロニサラダ 小松菜のくるみ和え うぐいす煮豆 麦ごはん エネルギー:524kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご	鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 かぼちゃのいとこ煮 にんじもしりしり ほうれん草の土佐和え 豆のごま和えサラダ 漬物 白飯 エネルギー:502kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご
8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)
豚肉の生姜炒め ツナじゃが ゴーヤとポークミートの炒め物 蓮根のごま味噌煮 大根ときゅうりの酢の物 チンゲン菜の磯和え 漬物 白飯 エネルギー:500kcal 塩分:2.0g 小麦・乳	チキンカツ 肉詰めいなりと茄子の炊き合わせ 根菜の甘辛炒め いんげんのシーフード炒め チーズとコーンの和え物 さつま揚げの石垣の塩だれ和え 漬物 白飯 エネルギー:572kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	いわしの唐揚げ葱ソース 卵ときくらげの炒め物 ズッキーニの塩炒め 蓮根の青海苔炒め 沖縄県産もずく酢 枝豆サラダ 漬物 五穀米ごはん エネルギー:498kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	豚肉とパパイヤのイリチー 里芋と厚揚げのそぼろ煮 茄子の揚げたし かぼちゃの甘煮 豆と豆乳のサラダ 小松菜のおひたし 金時煮豆 白飯 エネルギー:553kcal 塩分:1.8g かに・小麦・たまご・乳	チーズコロッケ 沖縄県産黒糖黒酢だれの肉団子 大根のおかか炒め ひじきの炒り煮 タマゴサラダ しろ菜のごま和え 漬物 白飯 エネルギー:564kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	鶏肉のバジル焼き 小町麩の卵とじ 海老団子と冬瓜の炊き合わせ 大豆五目煮 白菜の梅しそ和え モロヘイヤのおひたし 漬物 白飯 エネルギー:437kcal 塩分:2.8g えび・小麦・たまご・乳	サーモンフライ ブロッコリーのコンビーフハッシュ炒め ポトフ ツナと大豆のトマト煮 コールスロー フルーツ(マンゴー) 漬物 ピラフ エネルギー:470kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)
さばの沖縄海塩焼き 高野豆腐と冬瓜の煮物 蓮根のピリ辛炒め にんにくの芽の炒め物 かぼちゃサラダ ほうれん草の千草和え 漬物 白飯 エネルギー:508kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	酢豚 コンビーフハッシュ麻婆豆腐 地三鮮(ディサンシェン) ほうれん草焼売 ポテトサラダ オクラの中華和え 漬物 枝豆ととうもろこしのごはん エネルギー:491kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・たまご・乳	鶏肉の沖縄そばだし煮 じゃが芋とウインナーのカレー炒め ひじきと大豆の煮物 卵の花 小松菜のピーナッツ和え マカロニサラダ うぐいす煮豆 白飯 エネルギー:511kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳・落花生	鮭のみそご焼き 冬瓜と枝豆の塩旨煮 ブロッコリーのごま炒め 根菜の炒り煮 大学芋 海藻サラダ 漬物 白飯 エネルギー:451kcal 塩分:1.8g 小麦	豆腐ハンバーグほうれん草あん 茄子の味噌炒め 里芋のごま煮 白菜のじゃこ炒め 人参のツナマヨネーズ和え シークワサーもずく 金時煮豆 鮭わかめごはん エネルギー:511kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳	豚肉とゴーヤのキムチ炒め 厚揚げの更紗あん 高野豆腐の炊き合わせ ツナソテー ごぼうサラダ 小松菜の柚子和え 漬物 白飯 エネルギー:503kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	さわらの幽庵焼き 豆腐のそぼろ炒め 大根とこんにゃくのピリ辛煮 揚げ里芋のみそのこ和え モロヘイヤの和え物 人参サラダ 漬物 白飯 エネルギー:506kcal 塩分:2.1g かに・小麦・たまご・乳
8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)
牛カルビ焼き 茄子の海老挟み揚げ さつま芋の小豆かけ ブロッコリーの生姜炒め 大根の梅しそ和え ゴーヤのおひたし 漬物 生姜と大根菜の混ぜごはん エネルギー:497kcal 塩分:1.9g えび・小麦	ほっけのみりん漬焼き キャベツとポークミートの沖縄塩炒め 蓮根のそぼろ煮 茄子のピーナッツ和え ひじきサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 白飯 エネルギー:397kcal 塩分:2.0g 小麦・乳・落花生	ちゃんぶるソースの肉野菜炒め 五目厚焼き玉子 里芋の白煮 切干大根の炒り煮 小松菜の白和え モロヘイヤの柚子びたし 漬物 白飯 エネルギー:502kcal 塩分:1.7g かに・小麦・たまご	鶏肉の塩麴焼き 肉団子の炊き合わせ 冬瓜の蟹風味フレークあんかけ キャベツの辛味噌炒め 大根の甘酢和え セロリのピーナッツ和え 金時煮豆 白飯 エネルギー:481kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳・落花生	豚肉とキャベツのオイスターソース炒め かに玉 ブロッコリーの香り炒め 白菜の中華煮びたし きゅうりともやしのサラダ チンゲン菜のナムル 漬物 白飯 エネルギー:468kcal 塩分:2.3g かに・小麦・たまご・乳	ひとくち白身フライ 炒り豆腐 鶏レバーのしぐれ煮 こんにゃくの七味炒め 人参とツナのサラダ きゅうりとわかめの酢の物 漬物 きのこごはん エネルギー:440kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご	海老クリームコロッケ 豚肉と大根のきんぴら 茄子とピーマンの生姜炒め いんげんソテー 白菜の生姜和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 白飯 エネルギー:586kcal 塩分:1.9g えび・小麦・たまご・乳

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