

10
October



目を大切にしよう!

「10・10」を横にすると人のまゆ毛と目に見えることから、「10月10日」は目の愛
護デーといわれています。そこで今回は、目を元気にする食材についてみなさん
にお話しします。ブルーベリーやなす、赤じそにふくまれるアントシアニンには、
目をつかねにくくする力、にんじんやかぼちゃ、ほうれん草にふくまれるβ(ベ
ータ)カロテンには目のはたらきを助ける力があります。きそく正しい生活とい
うよう満点のごはんを目を大切にしましょう!



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	2	3	4	5	6
	いしやきいも かむおやつ ごま付きいりこ 広島レモンゼリー	やさいのラムネ テキサスコーンお好み焼 快適野菜ゼリー	ラムネいろいろ ひとくちサラダ どうぶつえんゼリー	たっぷりグミのしろ 焼こあじ ぶるりんゼリーアップル	肉球ラムネ さっぱり塩味 果汁100%ゼリー
2 Week	9	10	11	12	13
	スポーツの日	無添加クッピーラムネピュア ソフトサラダ 愛媛県産みかんゼリー	焼いもようかん おしゃぶりこんぶ4連 紫の野菜ゼリー	本煉羊かん じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P 森のくだもの屋さんスティックゼリー	細切り芋けんぴ みそボンネギ味噌風味 ぶるりんゼリーグレープ
3 Week	16	17	18	19	20
	栗羊かん プライドポテトひとくちカット芋まるごと 長野県産シャインマスカットゼリー	手作りおいもクッキー ハッピーターンミニ4連 静岡三ヶ日みかんゼリー	いも花子 あとひき煎 サラダ ぶるりんゼリーオレンジ	おしりたんていおしりラムネ ほろほろ焼 和塩 わんにゃんゼリー	大入りきなこ棒 スティックポテト のり塩 沖縄シークワサーゼリー
4 Week	23	24	25	26	27
	あずき最中 ミニおやつカルパス ぶるりんゼリーピーチ	いちごマシュマロ 大袖振豆もち 和歌山南高梅ゼリー	塩羊かん 田舎のおかき 塩味 山梨県産白桃ゼリー	手作りかぼちゃクッキー こつぶポテコ4連 コーラゼリー	きなこ棒 おさかなぼんせんかるちゃん 凍らせて食べる国産果汁のシャーベット
5 Week	30	31			
	手作りチョコレートクッキー スティックポテトじゃがいもと塩 ぶるるんスティックゼリー	餅入り最中 おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 山形ラ・フランスゼリー			

10月献立 原材料表

※ 商品の使用に際しては、必ずアレルギーの有無を確認してください。

2023年9月8日作成

[illegible]

10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。

2023年9月8日作成

[illegible]

10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。

2023年9月8日作成

[illegible]

10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。

2023年9月8日作成

[illegible]

10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、微量混入の可能性あること。

2023年9月8日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレイン	牛肉	ささ	大豆	鶏肉	豚肉	ま	かつ	やまいも	りんご	バナナ	カシュー	アイ	原材料	コンタミ
10月30日（月）	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
	スティックポテトじゃがいもと塩	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
	ぶるんスティックゼリー	農水フーズ	19																			○			【ぶどう味】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、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・みかん味・もも味】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）	28品目
10月31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
	おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連	前島食品	6	●	●																				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
	山形ラ・フランスゼリー	エースベーカリー	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

10月

献立表

まいにち七菜

夕食・翌昼食セット
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くヘルシーな献立です。
※夕食・翌昼食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。



10月1日(日) **【主菜】照り焼きチキン**

- ・蓮根の挟み揚げ
- ・大根のそぼろ煮
- ・ごぼうの山椒炒め
- ・キャベツの赤しそ和え
- ・しろ菜のおひたし
- ・漬物

今月の記念日献立

10月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
主菜 赤魚の塩焼き ・がんもと野菜の炊き合わせ ・さつま芋の味噌煮 ・きんぴらごぼう ・海藻サラダ ・白菜の甘酢和え ・漬物	主菜 鶏肉と根菜の煮物 ・炒り豆腐 ・きのこの酒蒸し ・ごぼうの味噌炒め ・オクラのおかか和え ・豆と豆乳のサラダ ・漬物	主菜 いわしの竜田揚げ葱ソース ・ベーコンと白菜の旨煮 ・肉焼売 ・しろ菜の炒め物 ・春雨サラダ ・大根と胡瓜の酢の物 ・漬物	主菜 さわらの塩焼焼きレモン添え ・鶏団子の和風あん ・ひじきと大豆の煮物 ・キャベツのツナマヨネーズ炒め ・人参とチーズのマリネ ・とんぶりマカロニサラダ ・漬物	主菜 鶏肉と茄子の田舎煮 ・ウインナーとキャベツの炒め物 ・いんげんのソテー ・里芋のごま味噌煮 ・水菜のサラダ ・ほうれん草のわさび和え ・漬物	主菜 アジの五目あんかけ ・チンゲン菜のオイスターソース炒め ・山芋の磯辺揚げ ・茄子の煎り出し ・わかめとオクラの和え物 ・白菜の甘酢和え ・漬物	主菜 豚肉のキムチ炒め ・根菜の白味噌煮 ・にらときのこの炒め物 ・五目炒め ・彩り野菜の青じそサラダ ・小松菜の辛子マヨネーズ和え ・漬物
9日(月・祝)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
主菜 太刀魚の薬味ソース ・白身魚と豆腐のふんわり揚げ ・いんげんの香り炒め ・チンゲン菜と油揚げの煮びたし ・オクラの和え物 ・カリフラワーのサラダ ・漬物	主菜 肉団子の甘酢あんかけ ・茄子のオランダ煮 ・小松菜の炒め物 ・五目大豆煮 ・ブロッコリーのおかか和え ・ポテトサラダ ・漬物	主菜 赤魚のしそ味噌焼き ・ベーコンとチンゲン菜の炒め物 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・白菜のバター蒸し ・大根と水菜のサラダ ・小松菜のくるみ和え ・漬物	主菜 チキンカツ ・がんもと根菜の炊き合わせ ・竹輪とキャベツの土佐炒め ・ブロッコリーの生薑炒め ・ピーズサラダ ・ほうれん草のごま和え ・漬物	主菜 和風ハンバーグ ・厚揚げの辛味噌炒め ・さつま芋の含め煮 ・豆とひじきの炒り煮 ・小松菜の土佐和え ・白菜とツナのサラダ ・漬物	主菜 豚肉の黒酢炒め ・高野豆腐の煮物 ・竹輪とピーマンのおかか炒め ・切干大根の炒り煮 ・タラモサラダ ・しろ菜の柚子和え ・漬物	主菜 海鮮八宝菜 ・春巻き ・チンゲン菜の塩炒め ・にんにくの芽の炒め物 ・大根のごまサラダ ・中華春雨 ・漬物
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
主菜 豚肉ときのこのカレー炒め ・カニクリームコロッケ ・ジャーマンポテト ・ほうれん草のソテー ・ごぼうサラダ ・キャベツのマリネ ・ピクルス	主菜 太刀魚の梅かつお焼き ・キャベツと卵の炒め物 ・ブロッコリーの香り炒め ・冬瓜ととんぶりの薄くす煮 ・大根と胡瓜の海苔酢和え ・シエルマカロニサラダ ・漬物	主菜 鶏肉の葱塩焼き ・根菜の炊き合わせ ・蟹焼売 ・じゃが芋の炒め煮 ・人参とツナのサラダ ・しろ菜のなめ茸和え ・漬物	主菜 さばの中華甘酢あんかけ ・キャベツの辛味噌炒め ・きのこといんげんのソテー ・白菜と油揚げの中華煮 ・人参のナムル ・チンゲン菜のサラダ ・漬物	主菜 鶏肉の竜田揚げ ・がんもとかぶの炊き合わせ ・里芋のそぼろ煮 ・セロリの塩炒め ・きのこのサラダ ・春菊のピーナッツ和え ・漬物	主菜 助宗鱧のマヨネーズ焼き ・じゃが芋とウインナーの炒め物 ・茄子の揚げだし ・にんにくの芽の卵炒め ・キャベツの生薑和え ・ひじきと蓮根のサラダ ・漬物	主菜 豚肉と大根の炒め物 ・厚揚げとさつま芋の煮物 ・カリフラワーの炒め物 ・きんぴらごぼう ・しろ菜のピーナッツ和え ・ポテトサラダ ・漬物
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
主菜 海老カツ ・高野豆腐の炊き合わせ ・竹輪とキャベツの磯炒め ・切り昆布の炒り煮 ・ほうれん草のおひたし ・海藻サラダ ・漬物	主菜 鶏もも肉の焼き鳥 ・がんもとかぶの炊き合わせ ・そぼろ蓮根 ・白菜のさっと煮 ・春菊のくるみ和え ・カリフラワーの辛子マヨネーズサラダ ・漬物	主菜 さばの味噌煮 ・五目しんじょの含め煮 ・ツナとしろ菜の炒め物 ・いんげんのソテー ・キャベツの青じそ和え ・大根サラダ ・漬物	主菜 鶏肉と大葉のチーズ竜田揚げ ・じゃが芋のそぼろあんかけ ・蓮根のピリ辛炒め ・切干大根煮 ・かぼちゃサラダ ・白菜ととんぶりのわさび和え ・漬物	主菜 豚肉のスタミナ炒め ・茄子の味噌炒め ・五目大豆煮 ・卵の花 ・しろ菜の柚子醤油サラダ ・春菊の白和え ・漬物	主菜 鶏肉の黒胡椒炒め ・かに玉 ・大学芋 ・白菜の旨煮 ・小松菜の中華風おひたし ・長芋とオクラのサラダ ・漬物	主菜 メバルのしそ香味焼き ・炒り豆腐 ・大根の蟹風味フレークあんかけ ・いんげんの当座煮 ・チンゲン菜のわさび和え ・シエルマカロニサラダ ・漬物
30日(月)	31日(火)	11月1日(水)	2日(木)	3日(金・祝)	4日(土)	5日(日)
主菜 鶏肉の甘辛煮 ・茄子とピーマンの生薑炒め ・さつま芋とレーズンの煮物 ・切干大根の炒り煮 ・しろ菜のじゃこびたし ・ツナサラダ ・漬物	主菜 ハンバーグブラックカレーソース ・カリフラワーのにんにく炒め ・トマトピーズ ・カブのコンソメ煮 ・いんげんのごまサラダ ・りんごのコンポート ・ピクルス	主菜 チーズと大葉の鶏竜田揚げ ・がんもの含め煮 ・茄子の肉味噌和え ・ブロッコリーのくるみ炒め ・しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし ・大根の梅しそ和え ・漬物	主菜 メンチカツ ・いわしつみれの炊き合わせ ・根菜の黒酢炒め ・キャベツとベーコンの炒め物 ・小松菜の白和え ・ひじきサラダ ・漬物	主菜 太刀魚の幽庵焼き ・じゃが芋と挽肉の炒め物 ・五目しんじょの炊き合わせ ・こんにゃくとえのきの七味炒め ・葱めた ・春菊のごま和え ・漬物	主菜 豚肉といんげんの炒め物 ・五目きんぴら ・かぶの柚子生薑煮 ・セロリとベーコンのソテー ・胡瓜とチーズのマリネ ・ポテトサラダ ・漬物	主菜 鶏肉の五味ソース ・卵ときくらげの炒め物 ・チンゲン菜の中華煮 ・中華ごま団子 ・白菜ととんぶりの甘酢和え ・わかめサラダ ・漬物

10月10日(火)
肉団子の日 / ポテトサラダの日

まいにち七菜 まいにち七菜
肉団子の甘酢あんかけ
ポテトサラダ



10月31日(火)
ハロウィン

ハロウィンの起源は古代ケルト人が行っていた祝祭と言われて
います。移民とともにアメリカに伝
わり、主に子どもたちのお祭りとし
てにぎやかに騒ぐ、収穫のお祝い
の行事となっていったそうです。

まいにち七菜 まいにち七菜
ハンバーグ
ブラックカレーソース
りんごのコンポート

お得な情報、
おすすめ献立
配信中心！
友だち登録
された方限定で

お弁当代金より
100円引きクーポン
プレゼント！

※初回登録時にクーポンが発行されます。
※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円引きクーポンはご注文に1品以上追加された場合にのみ有効です。
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

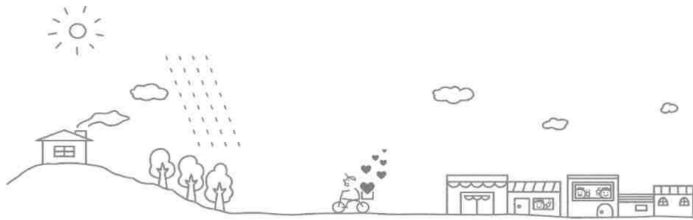
※献立は都合により変更になる場合がございます。

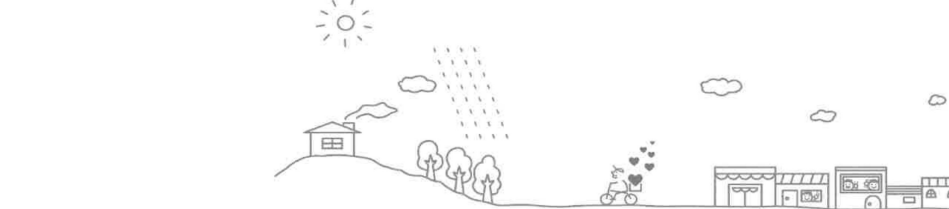
【参考文献】旬「くるみ」「とんぶり」「山芋」「舞茸」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

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。



						10月1日(日) 照り焼きチキン 蓮根の挟み揚げ 大根のそぼろ煮 ごぼうの山椒炒め キャベツの赤しそ和え しる菜のおひたし 漬物 1人1杯 332kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご
10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
赤魚の塩焼き がんもと野菜の炊き合わせ さつま芋の味噌煮 きんぴらごぼう 海藻サラダ 白菜の甘酢和え 漬物 1人1杯 246kcal 塩分:2.9g 小麦	鶏肉と根菜の煮物 炒り豆腐 きこの酒蒸し ごぼうの味噌炒め オクラのおかか和え 豆と豆腐のサラダ 漬物 1人1杯 340kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	いわしの竜田揚げ ベーコンと白菜の旨煮 肉焼売 しる菜の炒め物 春雨サラダ 大根と胡瓜の酢の物 漬物 1人1杯 353kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご・乳	さわらの塩焼き しそ添え 鶏団子の和風あん ひじきと大豆の煮物 キャベツのツナマヨネーズ炒め 人参とチーズのマリネ とんぶりマカロニサラダ 漬物 1人1杯 378kcal 塩分:3.5g 小麦・たまご・乳	鶏肉と茄子の田舎煮 ウインナーとキャベツの炒め物 いんげんのソテー 里芋のごま味噌煮 水菜のサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 1人1杯 334kcal 塩分:2.7g 小麦・乳	アジの五目あんかけ チンゲン菜のオイスターソース炒め 山芋の磯辺揚げ 茄子の煎り出し わかめとオクラの和え物 白菜の甘酢和え 漬物 1人1杯 290kcal 塩分:2.0g 小麦・乳	豚肉のキムチ炒め 根菜の白味噌煮 にらときのこの炒め物 五目炒め 彩り野菜の青じそサラダ 小松菜の辛子マヨネーズ和え 漬物 1人1杯 391kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳
10月9日(月・祝)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
太刀魚の薬味ソース 白身魚と豆腐のふんわり揚げ いんげんの香り炒め チンゲン菜と油揚げの煮びたし オクラの和え物 カリフラワーのサラダ 漬物 1人1杯 341kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	肉団子の甘酢あんかけ 茄子のオランダ煮 小松菜の炒め物 五目大豆煮 ブロッコリーのおかか和え ポテトサラダ 漬物 1人1杯 278kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	赤魚のしそ味噌焼き ベーコンとチンゲン菜の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のバター蒸し 大根と水菜のサラダ 小松菜のくるみ和え 漬物 1人1杯 249kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	チキンカツ がんもと根菜の炊き合わせ 竹輪とキャベツの土佐炒め ブロッコリーの生姜炒め ピンズサラダ ほうれん草のごま和え 漬物 1人1杯 279kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	和風ハンバーグ 厚揚げの辛味噌炒め さつま芋の含め煮 豆とひじきの炒り煮 小松菜の土佐和え 白菜とツナのサラダ 漬物 1人1杯 350kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	豚肉の黒酢炒め 高野豆腐の煮物 竹輪とピーマンのおかか炒め 切干大根の炒り煮 タラモサラダ しる菜の柚子和え 漬物 1人1杯 387kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	海鮮八宝菜 春巻き チンゲン菜の塩炒め にんにくの芽の炒め物 大根のごまサラダ 中華春雨 漬物 1人1杯 319kcal 塩分:2.1g えび・小麦・落花生
10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
豚肉ときのこのカレー炒め カニクリームコロッケ ジャーマンポテト ほうれん草のソテー ごぼうサラダ キャベツのマリネ ピクルス 1人1杯 472kcal 塩分:2.0g えび・かに・小麦・たまご・乳	太刀魚の梅かつお焼き キャベツと卵の炒め物 ブロッコリーの香り炒め 冬瓜ととんぶりの薄くず煮 大根と胡瓜の海苔酢和え シェルマカロニサラダ 漬物 1人1杯 300kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご	鶏肉の葱塩焼き 根菜の炊き合わせ 蟹焼売 じゃが芋の炒め煮 人参とツナのサラダ しる菜のなめ草和え 漬物 1人1杯 398kcal 塩分:2.8g えび・かに・小麦・たまご・乳	さばの中華甘酢あんかけ キャベツの辛味噌炒め きのこといんげんのソテー 白菜と油揚げの中華煮 ぜんまいのナムル チンゲン菜のサラダ 漬物 1人1杯 435kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	鶏肉の竜田揚げ がんもとかぶの炊き合わせ 里芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め きのことサラダ 春菊のピーナッツ和え 漬物 1人1杯 346kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳・落花生	助宗鱈のマヨネーズ焼き じゃが芋とウインナーの炒め物 茄子の揚げだし にんにくの芽の卵炒め キャベツの生姜和え ひじきと蓮根のサラダ 漬物 1人1杯 334kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	豚肉と大根の炒め物 厚揚げとさつま芋の煮物 カリフラワーの炒め物 きんぴらごぼう しる菜のピーナッツ和え ポテトサラダ 漬物 1人1杯 399kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生
10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)
海老カツ 高野豆腐の炊き合わせ 竹輪とキャベツの磯炒め 切り昆布の炒り煮 ほうれん草のおひたし 海藻サラダ 漬物 1人1杯 221kcal 塩分:2.4g えび・小麦・乳	鶏もも肉の焼き鳥 がんもとかぶの炊き合わせ そぼろ蓮根 白菜のさつと煮 春菊のくるみおひたし カリフラワーの辛子マヨネーズサラダ 漬物 1人1杯 354kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご	さばの味噌煮 五目しんじょの含め煮 ツナとしる菜の炒め物 いんげんのソテー キャベツの青じそ和え 大根サラダ 漬物 1人1杯 353kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	鶏肉と大葉のチーズ竜田揚げ じゃが芋のそぼろあんかけ 蓮根のピリ辛炒め 切干大根煮 かぼちゃサラダ 白菜ととんぶりのわさび和え 漬物 1人1杯 342kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	豚肉のスタミナ炒め 茄子の味噌炒め 五目大豆煮 卵の炒め しる菜の柚子醤油サラダ 春菊の白和え 漬物 1人1杯 405kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・落花生	鶏肉の黒胡椒炒め かに玉 大学芋 白菜の旨煮 小松菜の中華風おひたし 長芋とオクラのサラダ 漬物 1人1杯 348kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	メバルのしそ香味焼き 炒り豆腐 大根の蟹風味フランクあんかけ いんげんの当座煮 チンゲン菜のわさび和え シェルマカロニサラダ 漬物 1人1杯 277kcal 塩分:2.9g かに・小麦・たまご
10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金・祝)	11月4日(土)	

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