

12
December



2023



冬至ってなあに？

「冬至」とは、一年の中で一番昼の時間が短い日のことです。冬至の日には、ゆず湯に入ったり、冬至かぼちゃを食べる風習があります。ゆずは、かぜを予防するビタミンCを多くふくみ、お風呂に入ると身体を温めるはたらきもあります。かぼちゃは「冬至に食べると病気になる」と言われるほど、えいようが多い野菜です。ビタミンがとくに多く、ウイルスから身体を守るちからがあります。みなさんもぜひためてみてくださいね！



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					1
					いしやきもち ソフトサラダ 和歌山南高梅ゼリー
2 Week	4	5	6	7	8
	本煉羊かん テキサスコーンお好み焼 凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	ラムネいろいろ ひとくちサラダ 森のくだもの屋さんスティックゼリー	やさいのラムネ ハッピーターンミニ4連 ぷるるんスティックゼリー	きなこ棒 三幸の揚せん薫るしお味 紫の野菜ゼリー	肉球ラムネ さっぱり塩味 ぷるりんゼリーピーチ
3 Week	11	12	13	14	15
	おしりたんていおしりラムネ 新潟仕込み のり塩味 栗羊かん	餅入り最中 かむおやつ ごま付きいりこ どうぶつえんゼリー	ふんわり名人きなこ餅 ミニおやつカルパス ぷるりんゼリーグレープ	細切り芋けんぴ おさかなぼんせんかるちゃん 沖縄シークワサーゼリー	ポケグミ4種 田舎のおかき 塩味 長野県産シャインマスカットゼリー
4 Week	18	19	20	21	22
	ふんわり名人あんこ餅 おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 愛媛県産みかんゼリー	焼いもようかん みそポンネギ味噌風味 ぷるりんゼリーアップル	無添加クッピーラムネピュア ポップコーンしお味 わんにゃんゼリー	たっぷりグミのしろソーダ 新潟仕込み 塩味 果汁100%ゼリー	いも花子 ほろほろ焼 和塩 果汁100%スティックゼリー
5 Week	25	26	27	28	29
	大入りきなこ棒 こつぶポテコ4連 ぷるりんゼリーオレンジ	いちごマシュマロ 大袖振豆もち 山梨県産白桃ゼリー	あずき最中 焼こあじ 快適野菜ゼリー	塩羊かん 堅あげポテトブッチ4うすしお味 凍らせて食べるリッチフルーツのシャーベット	お休み

12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11月10日作成

[illegible]

12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11月10日作成

[illegible]

12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11月10日作成

[illegible]

12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11月10日作成

[illegible]

12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11月10日作成

[illegible]

12月

献立表

まいにち七菜

夕食・翌朝食セット
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・翌朝食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。



今月の記念日献立

12月13日(水)
ビタミンの日

1910年(明治43年)12月13日
の東京化学会例会で鈴木梅太郎
が「オリザニン」(ビタミンB1)の
発見を発表したことからこの日付
に制定されました。

まいにち五菜 こだわり八菜

小松菜の塩炒め ビタミンC

まいにち七菜 まいにち七菜

大学芋 ビタミンC、B1、B2

こだわり八菜

ブロッコリーの
ごま和え ビタミンC

※イラストはイメージです。

▼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

※正月三が日(1/1~1/3)のおお
当につきましてはおせちメニュー
を取り入れた特別献立となるた
めご注文は2023年11月28日
(火)18時締切りとさせていただきます。また、数量限定につき、ご
希望の商品が準備できない場合
がございますので、お早めにお
問い合わせください。

2024年お正月献立

1月1日(月・祝)

(主菜) ブリの照り焼き

- 煮しめ
- 伊達巻・紅白蒲鉾
- 昆布巻き・数の子
- 栗きんとん
- 紅白なます
- 黒豆

1月2日(火)

(主菜) 天麩羅盛り合わせ

- 若鶏の八幡巻き
- ブロッコリーの彩り炒め
- ごぼうのしぐれ煮
- 春菊の白和え
- しらすと胡瓜の酢の物
- 漬物

1月3日(水)

(主菜) 牛肉のすき焼き

- 海老と野菜の塩炒め
- かぶの柚子生薑あんかけ
- 厚焼き玉子
- 千切り長芋のとんぶりかけ
- チンゲン菜の千草和え
- 漬物

11月27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	12月1日(金)	2日(土)	3日(日)
主菜 赤魚の照り焼き - 豆腐の挽肉包み揚げ - キャベツとさつま揚げの炒め物 - いんげんとしめじの煮びたし - 小松菜の千草和え - ポテトサラダ - 漬物	主菜 鶏肉のバジル焼き - きのこクリームシチュー - カリフラワーのカレー炒め - 小松菜とベーコンの炒め物 - キャベツのマスタード和え - コーンサラダ - ピクルス	主菜 和風ハンバーグ - 里芋とさつま揚げの煮物 - チンゲン菜とウインナーの炒め物 - きのこの当座煮 - 水菜ともやしのサラダ - 白菜の甘酢和え - 漬物	主菜 ぐわいと豚肉のオイスターソース炒め - 厚揚げの炊き合わせ - じゃが芋の煮物 - 五目炒め - ほうれん草の磯和え - 彩りなます - 漬物	主菜 さばの煮付け - ウインナーと茄子の炒め物 - ぐわいのごま煮 - アスパラのソテー - 大根と水菜のサラダ - 長葱の酢味噌和え - 漬物	主菜 メバルの葱香味蒸し - キャベツとベーコンの炒め物 - ミートボールのケチャップ煮 - 白菜の煮びたし - チンゲン菜とえのきの梅おかか和え - かぼちゃサラダ - 漬物	主菜 韓国風甘辛チキン - ほうれん草ときこのクリーム煮 - さつま芋のレーズン煮 - きんぴらごぼう - 小松菜のわさび和え - マカロニサラダ - 漬物
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
主菜 豚肉の黒胡椒炒め - さつま揚げと大根の煮物 - きのこの酒蒸し - キャベツとささみのソテー - ポテトサラダ - 春菊の赤しそ和え - 漬物	主菜 さばの塩焼き - じゃが芋と挽肉の炒め物 - ブロッコリーの香り炒め - 茄子の揚げだし - タマゴサラダ - いんげんの生姜和え - 漬物	主菜 豚肉のスタミナ炒め - チンゲン菜のソテー - 厚揚げと野菜の旨煮 - にんにくの芽の炒め物 - 三つ葉の白和え - ひじきと蓮根のサラダ - 漬物	主菜 鶏肉の梅味噌焼き - 五目厚焼き玉子 - 高野豆腐の炊き合わせ - いんげんの生姜炒め - 大根の甘酢和え - チンゲン菜のおひたし - 漬物	主菜 タラフライ - じゃが芋のバジルソース - 根菜のコンソメ煮 - セロリとベーコンのソテー - カリフラワーの辛子マヨネーズ和え - グリーンサラダ - ピクルス	主菜 若鶏の竜田揚げ - 五目豆腐 - ツナとキャベツの炒め物 - かぼちゃの煮付け - ほうれん草のおひたし - シュルマカロニサラダ - 漬物	主菜 さわらの幽庵焼き - 肉団子の煮物 - 卵ときくらげの炒め物 - にらと豆腐のスライス炒め - しろ菜の千草和え - カリフラワーのサラダ - 漬物
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
主菜 鶏肉の照り焼き - しんじょの炊き合わせ - 茄子の甘辛煮 - 五目きんぴら - コールスロー - ほうれん草のなめ茸和え - 漬物	主菜 豚肉の旨だれ炒め - がんもの煮物 - じゃが芋とベーコンの炒め物 - 切干大根の炒り煮 - 小松菜の磯和え - ツナサラダ - 漬物	主菜 メバルのレモン焼き - 厚揚げの肉味噌炒め - 大根の柚子生薑あんかけ - 大学芋 - ほうれん草のごま和え - 人参とチーズのサラダ - 漬物	主菜 豆腐野菜ハンバーグ - コーンクリームコロッケ - ツナとキャベツの黒胡椒炒め - セロリの塩炒め - ほうれん草のおひたし - マカロニサラダ - 漬物	主菜 豚肉のスパイシー塩だれ炒め - じゃが芋のそぼろ煮 - きのこのバターソテー - カリフラワーのなめ茸和え - 大根とツナの和風マリネ - 枝豆サラダ - 漬物	主菜 助宗鱈の葱味噌焼き - 蓮根の青じそ炒め - さつま芋のレモン煮 - 三つ葉入り卵の花 - 豆のごまサラダ - 白菜の生姜和え - 漬物	主菜 鶏肉の照り焼きと根菜の甘辛煮 - カレー風味ポテト - ピーマンの塩炒め - 小松菜の煮びたし - タマゴサラダ - キャベツの赤しそ和え - 漬物
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
主菜 豚肉のにんにく醤油炒め - 五目しんじょの炊き合わせ - ごぼうの肉味噌炒め - 帆立風味フライ - 海藻サラダ - 小松菜の白和え - 漬物	主菜 油淋鶏(ユウリンチー) - 豆腐の中華風旨煮 - キャベツの辛味噌炒め - 麻婆蓮根 - カリフラワーのツナサラダ - 中華きくらげのごま和え - 漬物	主菜 揚げ赤魚の蒲焼きだれ - 高野豆腐の煮物 - じゃが芋の青海苔バター - 切り昆布の炒り煮 - 小松菜の土佐和え - 豆と豆乳のサラダ - 漬物	主菜 豚肉のガーリックソテー - 海老団子の炊き合わせ - 竹輪とキャベツのしそ風味炒め - ひじきの炒り煮 - チーズとコーンのサラダ - 春菊のごま和え - 漬物	主菜 さわらの焼き南蛮漬け - 茄子と人参の煮びたし - 冬至南瓜 - 蓮根といんげんのきんぴら - チンゲン菜の磯和え - 寒天サラダ - 漬物	主菜 鶏肉のカレー風味焼き - 肉団子の甘辛煮 - 白菜の塩麹蒸し - セロリの卵炒め - 大豆とひじきの煮物 - 紅白なます - 漬物	主菜 メバルの煮付け - がんもの炊き合わせ - チンゲン菜とウインナーの塩炒め - 豆腐のにら炒め - ごぼうサラダ - ほうれん草のおひたし - 漬物
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
主菜 パーベキューチキン - 肉団子の炊き合わせ - さつま揚げと野菜のバター風味ソテー - セロリの山椒炒め - ブロッコリーのごま和え - タラモサラダ - 漬物	主菜 ぶり大根 - たけのこ見布 - 茄子のオランダ煮 - 五目きんぴら - いんげんのわさび和え - キャベツのマヨネーズサラダ - 漬物	主菜 鶏肉の水炊き風 - 豆腐の包み揚げ - チンゲン菜とベーコンの炒め物 - 大豆とセロリのごま炒め - いんげんの明太マヨネーズ和え - カリフラワーのサラダ - 漬物	主菜 海鮮八宝菜 - キャベツとベーコンのクリーム煮 - 焼売 - 茄子とにらの炒め物 - 中華春雨 - わかめのごまサラダ - 漬物	主菜 鶏肉の醤油焼焼き - カニクリームコロッケ - じゃが芋のカレー炒め - 大根とツナの煮物 - シュルマカロニサラダ - ブロッコリーのなめ茸和え - 漬物	主菜 豆腐ハンバーグ - キャベツとピーマンの味噌炒め - 冬瓜のくず煮 - 小松菜のおかか炒め - 白菜のわさび和え - ピーンズサラダ - 漬物	主菜 豚肉と蓮根のヒリ辛炒め - さつま揚げと大根の煮物 - 野菜かき揚げ - チンゲン菜の煮びたし - カリフラワーの甘酢和え - そばサラダ - 漬物

※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】(獨士料理) 農林水産省 うちの郷土料理(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_youri/)

旬「ぐわい」「ごぼう」「小松菜」「三つ葉」「カリフラワー」「セロリ」 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【12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。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)
赤魚の照り焼き 豆腐の挽肉包み揚げ キャベツとさつま揚げの炒め物 いんげんとしめじの煮びたし 小松菜の千草和え ポテトサラダ 漬物	鶏肉のバジル焼き きのこクリームシチュー カリフラワーのカレー炒め 小松菜とベーコンの炒め物 キャベツのマスタード和え コーンサラダ ピクルス	和風ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 チンゲン菜とウィンナーの炒め物 きのこの当座煮 水菜ともやしのサラダ 白菜の甘酢和え ピクルス	くわいと豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げの炊き合わせ じゃが芋の煮物 五目炒め ほうれん草の磯和え 彩りなます 漬物	さばの煮付け ウィンナーと茄子の炒め物 くわいのごま煮 アスパラのソテー 大根と水菜のサラダ 長葱の酢味噌和え 漬物	メバルの葱香味蒸し キャベツとベーコンの炒め物 ミートボールのケチャップ煮 白菜の煮びたし チンゲン菜とえのきの梅おかか和え かぼちゃサラダ 漬物	韓国風甘辛チキン ほうれん草ときのこのクリーム煮 さつま芋のレーズン煮 きんぴらごぼう 小松菜のわさび和え マカロニサラダ 漬物
エネルギー -353kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー -383kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー -324kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー -395kcal 塩分:2.5g 小麦	エネルギー -365kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー -315kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー -434kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳
12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)
豚肉の黒胡椒炒め さつま揚げと大根の煮物 きのこの酒蒸し キャベツとささみのソテー ポテトサラダ 春菊の赤しそ和え 漬物	さばの塩焼き じゃが芋と挽肉の炒め物 ブロッコリーの香り炒め 茄子の揚げだし タマゴサラダ いんげんの生姜和え 漬物	豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜のソテー 厚揚げと野菜の旨煮 にんにくの芽の炒め物 タマゴサラダ ひじきと蓮根のサラダ 漬物	鶏肉の梅味噌焼き 五目厚焼き玉子 高野豆腐の炊き合わせ いんげんの生姜炒め 大根の甘酢和え チンゲン菜のおひたし 漬物	タラフライ じゃが芋のバジルソース 根菜のコンソメ煮 セロリとベーコンのソテー カリフラワーの辛子マヨネーズ和え グリーンサラダ ピクルス	若鶏の竜田揚げ 五目豆腐 ツナとキャベツの炒め物 かぼちゃの煮付け ほうれん草のおひたし シェルマカロニサラダ 漬物	さわらの幽庵焼き 肉団子の煮物 卵ときくらげの炒め物 にらと豆腐のスパイス炒め しる菜の千草和え カリフラワーのサラダ 漬物
エネルギー -338kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー -447kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー -357kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー -319kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご	エネルギー -277kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー -403kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー -298kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳
12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
鶏肉の照り焼き しんじょの炊き合わせ 茄子の甘辛煮 五目きんぴら コールスロー ほうれん草のなめ茸和え 漬物	豚肉の旨だれ炒め がんもの煮物 じゃが芋とベーコンの炒め物 切干大根の炒り煮 小松菜の磯和え ツナサラダ 漬物	メバルのレモン焼き 厚揚げの肉味噌炒め 大根の柚子生姜あんかけ 大学芋 いんげんのごま和え 人参とチーズのサラダ 漬物	豆腐野菜ハンバーグ コーンクリームコロッケ ツナとキャベツの黒胡椒炒め セロリの塩炒め ほうれん草のおひたし マカロニサラダ 漬物	豚肉のスパイシー塩だれ炒め じゃが芋のそぼろ煮 きのこのバターソテー カリフラワーのなめ茸和え 大根とツナの和風マリネ 枝豆サラダ 漬物	助宗鰯の葱味噌焼き 蓮根の青じそ炒め さつま芋のレモン煮 三つ葉入り卵の花 豆のごまサラダ 白菜の生姜和え 漬物	鶏肉の照り焼きと根菜の甘辛煮 カレー風味ポテト ビーマンの塩炒め 小松菜の煮びたし タマゴサラダ キャベツの赤しそ和え 漬物
エネルギー -333kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー -423kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー -401kcal 塩分:3.0g 小麦・乳	エネルギー -341kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー -363kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー -268kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー -319kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳
12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
豚肉のにんにく醤油炒め 五目しんじょの炊き合わせ ごぼうの肉味噌炒め 帆立風味フライ 海藻サラダ 小松菜の白和え 漬物	油淋鶏(ユリリンチー) 豆腐の中華風旨煮 キャベツの辛味噌炒め 麻婆蓮根 カリフラワーのツナサラダ 中華くらげのごま和え 漬物	揚げ赤魚の蒲焼きだれ 高野豆腐の煮物 じゃが芋の青海苔バター 切り昆布の炒り煮 小松菜の土佐和え 豆と豆乳のサラダ 漬物	豚肉のガーリックソテー 海老団子の炊き合わせ 竹輪とキャベツのしそ風味炒め ひじきの炒り煮 チーズとコーンのサラダ 春菊のごま和え 漬物	さわらの焼き南蛮漬け 茄子と人参の煮びたし 冬至南瓜 蓮根といんげんのきんぴら チンゲン菜の磯和え 寒天サラダ 漬物	鶏肉のカレー風味焼き 肉団子の甘辛煮 白菜の塩麹蒸し セロリの卵炒め 大豆とひじきの煮物 紅白なます 漬物	メバルの煮付け がんもの炊き合わせ チンゲン菜とウィンナーの塩炒め 豆腐のにら炒め ごぼうサラダ ほうれん草のおひたし 漬物
エネルギー -408kcal 塩分:3.1g 小麦・乳	エネルギー -482kcal 塩分:3.3g 小麦・たまご	エネルギー -291kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー -372kcal 塩分:2.3g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -258kcal 塩分:2.2g 小麦	エネルギー -330kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー -268kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳
12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
バーベキューチキン 肉団子の炊き合わせ さつま揚げと野菜のバター風味ソテー セロリの山椒炒め ブロッコリーのごま和え タラモサラダ 漬物	ぶり大根 たけのこ昆布 茄子のオランダ煮 五目きんぴら いんげんのわさび和え キャベツのマヨネーズサラダ 漬物	鶏肉の水炊き風 豆腐の包み揚げ チンゲン菜とベーコンの炒め物 大豆とセロリのごま炒め いんげんの明太マヨネーズ和え カリフラワーのサラダ 漬物	海鮮八宝菜 キャベツとベーコンのクリーム煮 焼売 茄子とにらの炒め物 中華春雨 わかめのごまサラダ 漬物	鶏肉の醤油麹焼き カニクリームコロッケ じゃが芋のカレー炒め 大根とツナの煮物 シェルマカロニサラダ ブロッコリーのなめ茸和え 漬物	豆腐ハンバーグ キャベツとビーマンの味噌炒め 冬瓜のくず煮 小松菜のおかか炒め 白菜のわさび和え ビーンズサラダ 漬物	豚肉と蓮根のピリ辛炒め さつま揚げと大根の煮物 野菜かき揚げ チンゲン菜の煮びたし カリフラワーの甘酢和え そばサラダ 漬物
エネルギー -370kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー -266kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご	エネルギー -383kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー -374kcal 塩分:2.9g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -399kcal 塩分:1.9g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -268kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー -402kcal 塩分:2.4g えび・小麦・たまご・そば

2024年 お正月献立

1月1日(月)
ブリの照り焼き 煮しめ 伊達巻／紅白蒲鉾 昆布巻き／数の子 栗きんとん 紅白なます 黒豆
エネルギー -501kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご
1月2日(火)
天麩羅盛り合わせ 若鶏の八幡巻き ブロッコリーの彩り炒め ごぼうのしぐれ煮 春菊の白和え しらすと胡瓜の酢の物 漬物
エネルギー -314kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳
1月3日(水)
牛肉のすき焼き 海老と野菜の塩炒め かぶの柚子生姜あんかけ 厚焼き玉子 千切り長芋のとんぶりがけ チンゲン菜の千草和え 漬物
エネルギー -337kcal 塩分:3.0g えび・小麦・たまご

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