3 March

栄養士 森合まな先生 おいしいコラム

ひなまつり

ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、ひな人形や桃の花をかざり、女の子のすこやかな成長をねがう日とされています。昔から「桃は病気などの悪いものをはらう神様」とされていたことから、桃の花をかざるようになったそうです。また、ひなまつりに食べる「ひなあられ」には、春夏秋冬を表す四色が使われ、「1年間元気でいられますように」という意味がこめられています。他にもいろいろな行事食があるので、ぜひ調べてみてくださいね！

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
					大入りきなこ棒 ハッピーターンミニ4連 果汁100%ゼリー
2 Week	4	5	6	7	8
	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩 ぷるりんゼリーグレープ	きなこ棒 かむおやつ ごま付きいりこ 果汁100%スティックゼリー	おしりたんていおしりラムネ さっぱり塩味 どうぶつえんゼリー	いしやきいも ソフトサラダ ミニおやつカルパス	ラムネいろいろ 田舎のおかき 塩味 わんにゃんゼリー
3 Week	11	12	13	14	15
	ふんわり名人あんこ餅 おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 ぷるるんスティックゼリー	ぷるりんゼリーピーチ ポップコーンしお味 みそポンネギ味噌風味	いも花子 テキサスコーンお好み焼 国産果汁100%スティックゼリー	肉球ラムネ 大袖振豆もち 愛媛県産みかんゼリー	塩羊かん 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
4 Week	18	19	20	21	22
	餅入り最中 おさかなぽんせんかるちゃん どうぶつえんゼリー	焼いもようかん 三幸の揚せん薫るしお味 紫の野菜ゼリー	春分の日	栗羊かん 堅あげポテトプッチ４うすしお味 ぷるりんゼリーアップル	無添加クッピーラムネピュア 新潟仕込み のり塩味 山梨県産白桃ゼリー
5 Week	25	26	27	28	29
	細切り芋けんぴ 焼こあじ やさいのラムネ	本煉羊かん ヤガイペンシル 長野県産シャインマスカットゼリー	いちごマシュマロ おにぎりせんべい銀しゃり 快適野菜ゼリー	ふんわり名人きなこ餅 おしゃぶりこんぶ4連 ぷるるんスティックゼリー	ぷるりんゼリーオレンジ スティックポテトじゃがいもと塩 さっぱり塩味

Welights

3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。

2024年2月9日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 7品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	アレルギー 21品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
3月1日 （金）	大入りきなこ棒	鈴ノ屋	20																	○												きな粉（大豆（国産））、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩	不規則
	ハッピーターンミニ4連	亀田製菓	78	●	●	●		●	●											○												うるち米（国産、米国産）、植物油脂、砂糖、でん粉、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
	果汁100%ゼリー	エースベーカリー	14		●									○											○		○					【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） 【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） 【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）	28品目
3月2日 （土）																																	

3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。

2024年2月9日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 7品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	21品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
3月4日 (月)	無添加クッピーラムネピュア	カクダイ製菓	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、ばれいしょでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シークヮーサー果汁パウダー	不規則
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79			●														○									●			うるち米（国産・米国産）、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物（大豆を含む）、酵母エキス	7品目
	ぷるりんゼリーグレープ	富士正食品	18	●	●									●		●				●	●	●		●		●	●	●				異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ブドウ果皮色素	不規則
3月5日 (火)	きなこ棒	やおきん	80																	○												きなこ（大豆を含む）（国内製造）、水飴、砂糖	不規則
	かむおやつ ごま付きいりこ	なとり	14		●	●		●	●	●																			○			かたくちいわし（国産）、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料	不規則
	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、濃縮ミカン果汁、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
3月6日 (水)	おしりたんていおしりラムネ	オリオン	28																					○								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
	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）	28品目
	どうぶつえんゼリー	エースベーカリー	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（アカキャベツ、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、アカキャベツ）、（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（アカキャベツ、紅花黄）、（一部にりんご・ももを含む） 【パイン】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
3月7日 (木)	いしやきいも	シアワセドー	47	●	●	●		●																								生あん（国内製造）、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖／pH調整剤、香料	7品目
	ソフトサラダ	亀田製菓	68	●	●	●		●	●											○												うるち米（国産、米国産）、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー、粉末油脂／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	28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
3月8日 (金)	ラムネいろいろ	春日井製菓	25											○												○						ぶどう糖（国内製造）、でん粉、果実・野菜濃縮飲料（りんご、ぶどう、にんじん、その他）、野菜・果実濃縮飲料（にんじん、りんご、オレンジ、その他）／酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、糊料（プルラン）、（一部にオレンジ・りんごを含む）	7品目
	田舎のおかき 塩味	岩塚製菓	51	●	●	●		●	●	●										○												水稲もち米（国産）、植物油脂、食塩／植物レシチン、調味料（アミノ酸等）、（一部に大豆を含む）	7品目
	わんにゃんゼリー	エースベーカリー	13		●									●										●		○						【アップル】異性化液糖（国内製造）、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）、着色料（フラボノイド、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）、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（ラック、フラボノイド）、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） 【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、着色料（アントシアニン）、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） 【パイン】異性化液糖（国内製造）、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）、着色料（フラボノイド）、（一部にりんごを含む） 【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、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）、着色料（アントシアニン、フラボノイド）、（一部にりんごを含む）	28品目
3月9日 (土)																																	

3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。

2024年2月9日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたりkcal	アレルギー 7品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	21品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
3月11日 （月）	ふんわり名人あんこ餅	越後製菓	53	●	●	●		●	●	●										○												植物油脂（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
	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
	ぷるるんスティックゼリー	農水フーヅ	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
3月12日 （火）	ぷるりんゼリーピーチ	富士正食品	18	●	●									●		●				●	●	●		○		●	●	●				異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、ピーチ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にももを含む）	不規則
	ポップコーンしお味	やおきん	76			●														○												コーン（アメリカ）（遺伝子組換えでない）、植物油脂、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、唐辛子／調味料（アミノ酸等）、（一部に大豆を含む）	不規則
	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（米、食塩）、発酵調味料（米、米麹、食塩）、しょうゆ風味発酵調味料（食塩、酵母エキス、昆布エキス）、ねぎ、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、風味調味料（かつお節粉末、しいたけ粉末、昆布粉末）	28品目
3月13日 （水）	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
	テキサスコーンお好み焼	松山製菓	53	●	●	●			●	●						●			●	○	●	●				○	○		●			コーングリッツ（国内製造）、植物油脂、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
	国産果汁100%スティックゼリー	農水フーヅ	18																						○		○					【りんご】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、増粘剤（グアーガム）、酸化防止剤（ビタミンC）【ぶどう】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、増粘剤（グアーガム）、酸化防止剤（ビタミンC）【もも】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、もも濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、増粘剤（グアーガム）、酸化防止剤（ビタミンC）【パイン】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、パインアップル濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、増粘剤（グアーガム）、酸化防止剤（ビタミンC）	28品目
3月14日 （木）	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
	大袖振豆もち	岩塚製菓	47	●	●	●		●	●	●										○												水稲もち米（国産）、大豆、植物油脂、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	7品目
	愛媛県産みかんゼリー	和歌山産業	48		●									●	●					●					●		●	●	●			砂糖（タイ製造又は韓国製造）、みかん濃縮果汁／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（カロチノイド）	28品目
3月15日 （金）	塩羊かん	かし原	54																													砂糖（国内製造）、生餡、水飴、寒天、塩	28品目
	こつぶポテコ4連	東ハト	77	●	●	●		●	●	●							●															乾燥ポテト（外国製造）、植物油脂、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
	森のくだもの屋さんスティックゼリー	農水フーヅ	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
3月16日 （土）																																	

3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。

2024年2月9日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたりkcal	アレルギー 7品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	21品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
3月18日 (月)	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
	おさかなぽんせんかるちゃん	辻安全食品	15																													うるち米（国産）、パーム油、しょうゆ風味発酵調味料（食塩、酵母エキス、昆布エキス）、てんさい糖、みりん風発酵調味料（米、米麹、食塩）、かつお節、あおさのり	28品目
	どうぶつえんゼリー	エースベーカリー	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（アカキャベツ、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、アカキャベツ）、（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（アカキャベツ、紅花黄）、（一部にりんご・ももを含む） 【パイン】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
3月19日 (火)	焼いもようかん	やおきん	69			●																										焼きいもペースト（インドネシア製造）、砂糖、水飴、マルチトール、寒天／グリシン、乳化剤、香料	不規則
	三幸の揚せん薫るしお味	三幸製菓	28		●	●			●											○												米（国産、米国産）、植物油脂、食塩（沖縄県石垣島産20%）、香味油、黒糖、油脂加工品／加工でん紛、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）、酸化防止剤（ローズマリー抽出物）	7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）	28品目
3月20日 (水)																																	
3月21日 (木)	栗羊かん	かし原	54																													砂糖（国内製造）、生餡、栗甘露煮、水飴、寒天／クチナシ色素、酸化防止剤（V．C）	28品目
	堅あげポテトプッチ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、でん粉、かつおエキスパウダー、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
	ぷるりんゼリーアップル	富士正食品	18	●	●									●		●				●	●	●		●		○	●	●				異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にりんごを含む）	不規則
3月22日 (金)	無添加クッピーラムネピュア	カクダイ製菓	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、ばれいしょでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シークヮーサー果汁パウダー	不規則
	新潟仕込み のり塩味	三幸製菓	33	●	●	●			●											○									○			米（国産）、植物油脂（ごまを含む）、でん粉、食塩、黒糖、アオサ、青のり、焼きのり（有明海産100%）、かつお節パウダー、酵母エキスパウダー、唐辛子、油脂加工品／ソルビトール、調味料（アミノ酸等）、香料、植物レシチン（大豆由来）	7品目
	山梨県産白桃ゼリー	和歌山産業	50		●									●	●					●					○	●	●	●				砂糖（タイ製造又は韓国製造）、もも濃縮果汁／甘味料（ソルビトール）、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、乳酸カルシウム、酸化防止剤（酵素処理ルチン）、香料	28品目
3月23日 (土)																																	

3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。

2024年2月9日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたりkcal	アレルギー 7品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	21品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
3月25日 (月)	細切り芋けんぴ	澁谷食品	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
	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
3月26日 (火)	本煉羊かん	かし原	54																													砂糖（国内製造）、生餡、水飴、寒天	28品目
	ヤガイベンシル	ヤガイ	32	●		●										○				○	○	○					●					鶏肉（国産）、畜肉（豚肉、牛肉）、豚脂肪、糖類（麦芽糖、砂糖）、結着材料（大豆たん白、でん粉）、食塩、香辛料、豚コラーゲン、ビーフエキス／調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na，K）、酸化防止剤（V．C）、pH調整剤、保存料（ソルビン酸K）、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む）	28品目
	長野県産シャインマスカットゼリー	和歌山産業	48		●									●	●					●				●		●	●	●				砂糖（タイ製造又は韓国製造）、ぶどう果汁／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
3月27日 (水)	いちごマシュマロ	エイワ	36	●	●	●														○						○	○					水あめ（国内製造）、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖／ソルビトール、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、着色料（ビートレッド）、香料	7品目
	おにぎりせんべい銀しゃり	マスヤ	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
	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）	28品目
3月28日 (木)	ふんわり名人きなこ餅	越後製菓	103	●	●	●		●	●	●										○												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
	おしゃぶりこんぶ4連	前島食品	6		●	●																										昆布（北海道産）、還元水あめ、ホタテエキス、酵母エキス／調味料（アミノ酸等）、ソルビトール、pH調整剤、甘味料（カンゾウ、ステビア）	7品目
	ぷるるんスティックゼリー	農水フーヅ	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
3月29日 (金)	ぷるりんゼリーオレンジ	富士正食品	18	●	●									○		●				●	●	●		●		●	●	●				異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、オレンジ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（カロチノイド）、（一部にオレンジを含む）	不規則
	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
	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）	28品目
3月30日 (土)																																	

3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。

2月26日(月)
主菜 気仙沼産マグロカツ
- 高野豆腐の含め煮
- 茄子の南蛮漬け
- 蓮根きんぴら
- 大根とツナのサラダ
- ほうれん草の黒ごま和え
- 漬物

東北フェア 宮城 / 大根旬

27日(火)
主菜 肉野菜炒め
- 味どうらくの里の根菜煮
- 炒り豆腐
- ブロッコリーの生姜炒め
- 水菜ともやしのサラダ
- わかめの酢の物
- 漬物

東北フェア 秋田

28日(水)
主菜 メンチカツ
- さつま芋と切り昆布の煮物
- ごぼうのそぼろ炒め
- 山菜炒り煮
- かぼちゃサラダ
- キャベツの赤しそ和え
- 漬物

キャベツ旬

29日(木)
主菜 さばの金山寺味噌焼き
- がんもの含め煮
- ささみとキャベツの炒め物
- ひじきの炒り煮
- いんげんの味噌マヨネーズ和え
- 彩りなます
- 漬物

キャベツ 大根旬

3月1日(金)
主菜 鶏肉の照り焼き
- 五目しんじょの炊き合わせ
- 蓮根のにら炒め
- チンゲン菜の煮びたし
- ツナと胡瓜の和え物
- タラモサラダ
- 漬物

大根旬

2日(土)
主菜 ハムカツ
- 五目豆腐
- じゃが芋とウインナーの炒め物
- 大根のごま味噌煮
- チンゲン菜の山吹和え
- ビーンズサラダ
- 漬物

大根旬

3日(日)
主菜 豆腐野菜ハンバーグ花麩添え
- かぶと菜の花の炊き合わせ
- 根菜きんぴら
- ほうれん草のソテー
- シェルマカロニサラダ
- オクラの酢の物
- 漬物

菜の花旬 / 桃の節句

4日(月)
主菜 きのこのデミグラスソースハンバーグ
- カニクリーミーコロッケ
- カリフラワーのコンソメ煮
- 小松菜とベーコンのソテー
- 豆苗入りコールスロー
- ごぼうサラダ
- ひよこ豆のピクルス

豆苗旬 / 洋食メニュー

5日(火)
主菜 鶏肉の山椒炒め
- 厚揚げの炊き合わせ
- ブロッコリーの香り炒め
- 大学芋
- ほうれん草のおかか和え
- ひじきサラダ
- 漬物

6日(水)
主菜 さばの揚げおろし煮
- 肉団子とかぶの炊き合わせ
- ごぼうの味噌炒め
- 山菜炒り煮
- 白菜の甘酢和え
- 春菊のおひたし
- 漬物

かぶ わらび旬

7日(木)
主菜 豚肉の黒胡椒炒め
- 筍の炊き合わせ
- じゃが芋とピーマンの炒め物
- 切干大根の炒り煮
- 小松菜のくるみ和え
- ビーンズサラダ
- 漬物

8日(金)
主菜 ハニーマスタードチキン
- さつま芋のレーズン煮
- 豆腐の更紗あん
- 菜の花の塩炒め
- 大根の梅しそ和え
- ツナサラダ
- 漬物

みつばちの日

9日(土)
主菜 いわしの南蛮漬け
- 厚揚げの辛味噌炒め
- キャベツとハムのバター蒸し
- うどの五目きんぴら
- 水菜と油揚げのおひたし
- いんげんのなめ茸和え
- 漬物

うど旬

10日(日)
主菜 鶏肉のマヨネーズ焼き
- 高野豆腐と椎茸の炊き合わせ
- 蓮根の柚子胡椒炒め
- ぜんまいの炒め煮
- かぼちゃサラダ
- いんげんのドレッシング和え
- 漬物

11日(月)
主菜 豚肉と筍の炒め物
- いわしつみれと根菜の煮物
- キャベツときのこの酒蒸し
- じゃが芋の味噌バター炒め
- わかめサラダ
- わらびのおひたし
- 漬物

わらび旬

12日(火)
主菜 ホキのチリソース
- 小松菜と卵の中華炒め
- 餃子
- 白菜の旨煮
- チンゲン菜とぜんまいのナムル
- カリフラワーのサラダ
- ザーサイ漬け

中華メニュー

13日(水)
主菜 豚肉と蓮根のピリ辛炒め
- カレーコロッケ
- 大根のそぼろあん
- ひじきの炒り煮
- 水菜ともやしのサラダ
- ほうれん草のわさび和え
- 漬物

14日(木)
主菜 牛鍋風甘辛煮
- 焼売
- かぶの煮物
- 小松菜のきのこ炒め
- ポテトサラダ
- カリフラワーのチーズマリネ
- 漬物

かぶ旬 / 牛鍋風 郷土料理 神奈川県

15日(金)
主菜 海鮮とセロリの炒め物
- 白菜と厚揚げの煮物
- 菜の花のソテー
- 里芋の白味噌煮
- ごぼうサラダ
- わかめの酢の物
- 漬物

16日(土)
主菜 豚肉の生姜炒め
- 蓮根の挟み揚げ
- 小町麩の卵とじ
- ほうれん草の煮びたし
- ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え
- かぼちゃサラダ
- 漬物

17日(日)
主菜 メンチカツ
- 大豆のトマト煮
- わらびと油揚げの炒め物
- キャベツとピーマンのじゃこ炒め
- 彩りなます
- 菜の花のマスタード和え
- 漬物

わらび旬

18日(月)
主菜 メバルの味噌焼き
- チンゲン菜と卵の炒め物
- じゃが芋のそぼろ煮
- ブロッコリーのコンソメ炒め
- シェルマカロニサラダ
- 人参とささみの和え物
- 漬物

19日(火)
主菜 豚肉の和風炒め
- 肉団子の炊き合わせ
- ツナとキャベツの炒め物
- 小松菜と小海老の煮びたし
- かぶの梅しそ和え
- タマゴサラダ
- 漬物

かぶ旬

20日(水・祝)
主菜 鶏肉の照り焼き
- すり身高野巻きの含め煮
- 里芋の味噌バター煮
- 菜の花のソテー
- わらびの生姜和え
- タラモサラダ
- 漬物

わらび旬 / 春分の日

21日(木)
主菜 タラフライ
- ブロッコリーの香り炒め
- 切干大根煮
- かぼちゃのそぼろ煮
- チンゲン菜の千草和え
- キャベツと小海老のサラダ
- 漬物

22日(金)
主菜 豚肉のキムチ炒め
- キャベツとウインナーのマヨネーズソテー
- 大学芋
- 蓮根とうどのきんぴら
- 小松菜のおひたし
- ひじきのごまサラダ
- 漬物

うど旬

23日(土)
主菜 油淋鶏(ユーリンチー)
- 麻婆豆腐
- ピーマンと筍のオイスターソース炒め
- チンゲン菜のクリーム煮
- 中華春雨
- 白菜の甘酢和え
- ザーサイ漬け

中華メニュー

24日(日)
主菜 アジのみりん漬け焼き
- いんげんの明太子ソテー
- カリフラワーのカレー炒め
- 切り昆布の炒り煮
- 豆と豆乳のサラダ
- わらびのごま酢和え
- 漬物

わらび旬

25日(月)
主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮
- コーンクリーミーコロッケ
- かぶの蟹風味フレークあんかけ
- 大豆とひじきの煮物
- グリーンサラダ
- キャベツの梅しそ和え
- 漬物

かぶ旬

26日(火)
主菜 さばの煮付け
- 茄子の挽肉炒め
- ピリ辛ぜんまい
- 大根の五目煮
- かぼちゃサラダ
- ほうれん草のごま和え
- 漬物

27日(水)
主菜 メバルの葱塩焼き
- がんもの含め煮
- ささみとにんにくの芽の炒め物
- うど入り卵の花
- 海藻サラダ
- 菜の花の辛子マヨネーズ和え
- 漬物

うど旬

28日(木)
主菜 豚肉と筍の細切り炒め
- 肉団子とかぶの炊き合わせ
- キャベツの卵炒め
- 茄子の煎り出し
- 大根のツナサラダ
- 山菜のおひたし
- 漬物

かぶ わらび旬

29日(金)
主菜 チキンカレー
- 焼売
- ごぼうの味噌炒め
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- カリフラワーのマリネ
- シーザーサラダ
- 福神漬け

30日(土)
主菜 ハムカツ
- ジャーマンポテト
- 野菜とベーコンの炒め物
- いんげんの生姜煮
- ブロッコリーのサラダ
- 大根のわさび酢和え
- 漬物

31日(日)
主菜 鶏肉の唐揚げ
- 白菜と厚揚げの煮物
- さつま芋のレーズン煮
- キャベツとベーコンの炒め物
- 人参とチーズの和え物
- ポテトサラダ
- 漬物

今月の記念日献立

3月8日(金)
みつばちの日

「みつ(3)ばち(8)」と読む語呂合わせから全日本はちみつ協同組合と日本養蜂はちみつ協会が制定しました。

まいにち七菜 / まいにち七菜 夕食用
ハニーマスタードチキン

こだわり八菜
はちみつプチケーキ

※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!
※お一人様1回限り
※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】うちの郷土料理(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、旬「なばな(菜の花)」「大根」「キャベツ」「かぶ」「うど」「豆苗」「わらび」 もっとからだにおいしい野菜の便利帳 学研書店

まいにち七菜【3月】　栄養価・アレルゲン

■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。

2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
気仙沼産マグロカツ	肉野菜炒め	メンチカツ	さばの金山寺味噌焼き	鶏肉の照り焼き	ハムカツ	豆腐野菜ハンバーグ花麩添え
高野豆腐の含め煮	味どうらくの里の根菜煮	さつま芋と切り昆布の煮物	がんもの含め煮	五目しんじょの炊き合わせ	五目豆腐	かぶと菜の花の炊き合わせ
茄子の南蛮漬け	炒り豆腐	ごぼうのそぼろ炒め	ささみとキャベツの炒め物	蓮根のにら炒め	じゃが芋とウインナーの炒め物	根菜きんぴら
蓮根きんぴら	ブロッコリーの生姜炒め	山菜炒り煮	ひじきの炒り煮	チンゲン菜の煮びたし	大根のごま味噌煮	ほうれん草のソテー
大根とツナのサラダ	水菜ともやしのサラダ	かぼちゃサラダ	いんげんの味噌マヨネーズ和え	ツナと胡瓜の和え物	チンゲン菜の山吹和え	シェルマカロニサラダ
ほうれん草の黒ごま和え	わかめの酢の物	キャベツの赤しそ和え	彩りなます	タラモサラダ	ビーンズサラダ	オクラの酢の物
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ:318kcal　塩分:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:370kcal　塩分:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:378kcal　塩分:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:358kcal　塩分:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:351kcal　塩分:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:335kcal　塩分:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:291kcal　塩分:2.9g
小麦・たまご	小麦・たまご	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳

3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)
きのこのデミグラスソースハンバーグ	鶏肉の山椒炒め	さばの揚げおろし煮	豚肉の黒胡椒炒め	ハニーマスタードチキン	いわしの南蛮漬け	鶏肉のマヨネーズ焼き
カニクリーミーコロッケ	厚揚げの炊き合わせ	肉団子とかぶの炊き合わせ	筍の炊き合わせ	さつま芋のレーズン煮	厚揚げの辛味噌炒め	高野豆腐と椎茸の炊き合わせ
カリフラワーのコンソメ煮	ブロッコリーの香り炒め	ごぼうの味噌炒め	じゃが芋とピーマンの炒め物	豆腐の更紗あん	キャベツとハムのバター蒸し	蓮根の柚子胡椒炒め
小松菜とベーコンのソテー	大学芋	山菜炒り煮	切干大根の炒り煮	菜の花の塩炒め	うどの五目きんぴら	ぜんまいの炒め煮
豆苗入りコールスロー	ほうれん草のおかか和え	白菜の甘酢和え	小松菜のくるみ和え	大根の梅しそ和え	水菜と油揚げのおひたし	かぼちゃサラダ
ごぼうサラダ	ひじきサラダ	春菊のおひたし	ビーンズサラダ	ツナサラダ	いんげんのなめ茸和え	いんげんのドレッシング和え
ひよこ豆のピクルス	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ:412kcal　塩分:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:340kcal　塩分:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:404kcal　塩分:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:373kcal　塩分:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:373kcal　塩分:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:355kcal　塩分:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:360kcal　塩分:2.6g
えび・かに・小麦・たまご・乳	小麦・たまご	小麦・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳

3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
豚肉と筍の炒め物	ホキのチリソース	豚肉と蓮根のピリ辛炒め	牛鍋風甘辛煮	海鮮とセロリの炒め物	豚肉の生姜炒め	メンチカツ
いわしつみれと根菜の煮物	小松菜と卵の中華炒め	カレーコロッケ	焼売	白菜と厚揚げの煮物	蓮根の挟み揚げ	大豆のトマト煮
キャベツときのこの酒蒸し	餃子	大根のそぼろあん	かぶの煮物	菜の花のソテー	小町麩の卵とじ	わらびと油揚げの炒め物
じゃが芋の味噌バター炒め	白菜の旨煮	ひじきの炒り煮	小松菜のきのこ炒め	里芋の白味噌煮	ほうれん草の煮びたし	キャベツとピーマンのじゃこ炒め
わかめサラダ	チンゲン菜とぜんまいのナムル	水菜ともやしのサラダ	ポテトサラダ	ごぼうサラダ	ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え	彩りなます
わらびのおひたし	カリフラワーのサラダ	ほうれん草のわさび和え	カリフラワーのチーズマリネ	わかめの酢の物	かぼちゃサラダ	菜の花のマスタード和え
漬物	ザーサイ漬け	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ:389kcal　塩分:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:223kcal　塩分:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:396kcal　塩分:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:322kcal　塩分:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:218kcal　塩分:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:432kcal　塩分:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:370kcal　塩分:2.2g
小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳・落花生	えび・かに・小麦・たまご・乳	えび・小麦・たまご	小麦・たまご・乳	えび・かに・小麦・たまご・乳

3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水・祝)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
メバルの味噌焼き	豚肉の和風炒め	鶏肉の照り焼き	タラフライ	豚肉のキムチ炒め	油淋鶏(ユーリンチー)	アジのみりん漬け焼き
チンゲン菜と卵の炒め物	肉団子の炊き合わせ	すり身高野巻きの含め煮	ブロッコリーの香り炒め	キャベツとウインナーのマヨネーズソテー	麻婆豆腐	いんげんの明太子ソテー
じゃが芋のそぼろ煮	ツナとキャベツの炒め物	里芋の味噌バター煮	切干大根煮	大学芋	ピーマンと筍のオイスターソース炒め	カリフラワーのカレー炒め
ブロッコリーのコンソメ炒め	小松菜と小海老の煮びたし	菜の花のソテー	かぼちゃのそぼろ煮	蓮根とうどのきんぴら	チンゲン菜のクリーム煮	切り昆布の炒り煮
シェルマカロニサラダ	かぶの梅しそ和え	わらびの生姜和え	チンゲン菜の千草和え	小松菜のおひたし	中華春雨	豆と豆乳のサラダ
人参とささみの和え物	タマゴサラダ	タラモサラダ	キャベツと小海老のサラダ	ひじきのごまサラダ	白菜の甘酢和え	わらびのごま酢和え
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	ザーサイ漬け	漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ:333kcal　塩分:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:391kcal　塩分:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:334kcal　塩分:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:257kcal　塩分:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal　塩分:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:379kcal　塩分:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:254kcal　塩分:2.0g
小麦・たまご・乳	えび・小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	えび・小麦・たまご	えび・小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳

3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
豚肉とごぼうの甘辛煮	さばの煮付け	メバルの葱塩焼き	豚肉と筍の細切り炒め	チキンカレー	ハムカツ	鶏肉の唐揚げ
コーンクリーミーコロッケ	茄子の挽肉炒め	がんもの含め煮	肉団子とかぶの炊き合わせ	焼売	ジャーマンポテト	白菜と厚揚げの煮物
かぶの蟹風味フレークあんかけ	ピリ辛ぜんまい	ささみとにんにくの芽の炒め物	キャベツの卵炒め	ごぼうの味噌炒め	野菜とベーコンの炒め物	さつま芋のレーズン煮
大豆とひじきの煮物	大根の五目煮	うど入り卵の花	茄子の煎り出し	小松菜と油揚げの煮びたし	いんげんの生姜煮	キャベツとベーコンの炒め物
グリーンサラダ	かぼちゃサラダ	海藻サラダ	大根のツナサラダ	カリフラワーのマリネ	ブロッコリーのサラダ	人参とチーズの和え物
キャベツの梅しそ和え	ほうれん草のごま和え	菜の花の辛子マヨネーズ和え	山菜のおひたし	シーザーサラダ	大根のわさび酢和え	ポテトサラダ
漬物	漬物	漬物	漬物	福神漬け	漬物	漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ:395kcal　塩分:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:377kcal　塩分:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:306kcal　塩分:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:350kcal　塩分:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:334kcal　塩分:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:337kcal　塩分:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:406kcal　塩分:2.3g
かに・小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	えび・かに・小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳	小麦・たまご・乳

製品名	アレルゲン表示要
２４・０２・２９まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
２４・０３・０１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
２４・０３・０２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
２４・０３・０３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
２４・０３・０４まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２４・０３・０５まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉
２４・０３・０６まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
２４・０３・０７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
２４・０３・０８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・豚肉・りんご・ゼラチン
２４・０３・０９まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２４・０３・１０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
２４・０３・１１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
２４・０３・１２まいにち七菜ごはん	小麦・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）
２４・０３・１３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
２４・０３・１４まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２４・０３・１５まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２４・０３・１６まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２４・０３・１７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
２４・０３・１８まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２４・０３・１９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
２４・０３・２０まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉
２４・０３・２１まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・さば・大豆・鶏肉
２４・０３・２２まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
２４・０３・２３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
２４・０３・２４まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
２４・０３・２５まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
２４・０３・２６まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
２４・０３・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・りんご
２４・０３・２８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
２４・０３・２９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・やまいも・りんご・ゼラチン
２４・０３・３０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
２４・０３・３１まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉