

5
May



こどもの日

5月5日は「こどもの日」。こいのぼりをかざったり、かしわもちを食べて、「男の子の成長としあわせをねがう日」とされています。こいのぼりは、「鯉は天にのぼって龍になる」という言いつたえから、「男の子がたくましく育つように」とねがい、かざられるようになったそうです。かしわもちの中身は、「つぶあん」「こしあん」「みそあん」など地域によってさまざまです。みなさんが食べるかしわもちには、なにが入っているかな？



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	2	3
			大入りきなこ棒 こつぶポテコ4連 果汁100%スティックゼリー	無添加クッピーラムネピュア ハッピーターンミニ4連 ぷるりんゼリーグレープ	憲法記念日
2 Week	6	7	8	9	10
	振替休日	きなこ棒 大袖振豆もち どうぶつえんゼリー	ラムネいろいろ さっぱり塩味 ぷるりんゼリーオレンジ	いしやきいも ソフトサラダ 凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	ミニおやつカルパス テキサスコーンお好み焼 広島レモンゼリー
3 Week	13	14	15	16	17
	おしりたんでいおしりラムネ みそポンネギ味噌風味 シャーベット マンゴー・いちご・マスカット	やさいのラムネ 堅あげポテトブッチ4うすしお味 快適野菜ゼリー	栗羊かん おしゃぶりこんぶ4連 愛媛県産みかんゼリー	いも花子 ほろほろ焼 和塩 ぷるるんスティックゼリー	ふんわり名人きなこ餅 焼こあじ ぷるりんゼリーピーチ
4 Week	20	21	22	23	24
	餅入り最中 かむおやつ ごま付きいりこ 森のくだもの屋さんスティックゼリー	細切り芋けんぴ おさかなぼんせんがるちゃん ぷるりんゼリーアップル	肉球ラムネ おにぎりせんべい銀しゃり 沖縄マンゴーゼリー	いちごマシュマロ 新潟仕込み 塩味 紫の野菜ゼリー	本煉羊かん 田舎のおかき 塩味 山梨県産白桃ゼリー
5 Week	27	28	29	30	31
	焼いもようかん おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 和歌山南高梅ゼリー	もぎもぎフルーツグミ さっぱり塩味 長野黄金桃ゼリー	ふんわり名人あんこ餅 ヤガイペンシル ひとくちシャーベット	塩羊かん あとひき煎 サラダ 山形丸・フランスゼリー	あずき最中 三幸の揚せん薫るしお味 果汁100%ゼリー

5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4月10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																		
				卵乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オクラ	キノコ	大豆	さば	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アモンド			
5月1日 (水)	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
	ごつぷもち4連	東ハト	77	●	●	●	●	●							●													乾燥もち（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
	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
5月2日 (木)	無添加クビラムネピュア	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、シーワサー果汁パウダー	不規則
	ハッピーターンミニ4連	亀田製菓	78	●	●	●	●								○													うるち米（国産、米国産）、食用油脂、砂糖、でん粉、たん白加水分解物、食塩、麦芽糖、粉末油脂／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
	ふ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
5月3日 (金)																													
5月4日 (土)																													

5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4月10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	アジ	サケ	マグロ	カツオ	まぐろ	もも	りんご	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド			
5月6日 (月)																											
5月7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
	大豆振りもち	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
	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
5月8日 (水)	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
	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(オキサール、ビタミンE)、(一部に大豆を含む)	28品目
	ぶ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
5月9日 (木)	いしやさいも	シアワセドール	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
	凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	エースベーカー	20	●									●							○	○	●				【りんご】異性化液糖(国内製造)、りんごピューレ、砂糖、濃縮りんご果汁/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【みかん】異性化液糖(国内製造)、濃縮温州みかん果汁、砂糖/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール) 【白桃】異性化液糖(国内製造)、濃縮もも果汁、砂糖/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にももを含む)	28品目
5月10日 (金)	ミニおやつカルパス	ヤガイ	13	●	●												●	○	○							鶏肉(国産)、豚脂肪、結着材料(相ゼラチン、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)、くみ液、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
	テキサスコンお好み焼	松山製菓	53	●	●	●	●	●									●	○	●		○	○	●			コーンリッツ(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
	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
5月11日 (土)																											

5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4月10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	オクラ	キノコ	大豆	さば	豚肉	鶏肉	まつたけ	もも	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		
5月13日 (月)	おしりたんでいおしりラムネ	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
	みそボンネギ味噌風味	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
	シャーベット マンゴー-いちご-マスカット	しんごう	31	●									●									●	●					【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、あまおうピューレ、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料、安定剤 (ジェランガム)、野菜色素【マンゴー味】ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、マンゴーピューレ、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料、安定剤 (ジェランガム)、カロチン色素 【シャインマスカット味】ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、マスカット果汁、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料、安定剤 (ジェランガム)、着色料 (ベニバナ、クチナシ)
5月14日 (火)	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
	賢あげホテブツチ4うずしお味	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
	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
5月15日 (水)	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
	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
	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
5月16日 (木)	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
	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
	ふる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
5月17日 (金)	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
	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
	ふるるんゼリーピーチ	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
5月18日 (土)																												

5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4月10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	牛乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オクラ	キノコ	大豆	さば	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	りんご	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド		
5月27日 (月)	焼いもようかん	やおきん	69	●																								焼いもペースト (インドネシア製造)、砂糖、水飴、マルチトール、寒天/グリン、乳化剤、香料	不規則
	おしゃぶのこんぶ梅しそ味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、アカキヤベツ)、甘味料 (カンゾウ)	7品目
	和歌山南高梅ゼリー	エースベーカー	14	●										●			●				●	●						異性化液糖 (国内製造)、濃縮梅果汁 (和歌山県産100%) / 酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料	28品目
5月28日 (火)	もぎもぎフルーツガム	明治チューイングガム	68																					○				水あめ (国内製造)、砂糖、ゼラチン、濃縮ぶどう果汁、濃縮マスカット果汁、植物油/ソルビトール、酸味料、骨Ca、香料、着色料 (フラボノイド、アントシアニン、クチナシ、紅麹)、光沢剤、(一部にゼラチンを含む)	28品目
	さつぱり塩味	ホンダ製菓	34	●	●	●	●	●	●								●	○	●	●	●							うるち米 (国産)、植物油 (米油)、もち米 (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
	長野黄金桃ゼリー	エースベーカー	14	●										●							○	●						異性化液糖 (国内製造)、濃縮黄金桃果汁 (長野県産100%)、黄金桃ピューレ (長野県産100%) / ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にももを含む)	28品目
5月29日 (水)	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
	ヤガイペンシル	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、ビーフェキス/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
	ひとくちシャーベット	しんこう	16	●										●									●	●				【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、あまおうピューレ、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料、安定剤 (ジェランガム)、野菜色素【マンゴー味】ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、マンゴーピューレ、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料、安定剤 (ジェランガム)、カロチン色素【シャインマスカット味】ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、マスカット果汁、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料、安定剤 (ジェランガム)、着色料 (ベニバナ、クチナシ)	28品目
5月30日 (木)	塩羊かん	かし原	54																									砂糖 (国内製造)、生飴、水飴、寒天、塩	28品目
	あとひき煎 サラダ	こめの里本舗	83	●	●	●	●	●																				うるち米 (国産)、食用油脂、でん粉、食塩/調味料 (アミノ酸等)	不規則
	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	28品目
5月31日 (金)	あずき最中	佐藤製菓	116																									つぶあん (国内製造)、餅粉、寒天/甘味料 (ソルビトール)、保存料 (ソルビン酸K)	不規則
	三幸の揚せん蒸しお味	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/加工でん粉、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
	果汁100%ゼリー	エースベーカー	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)、濃縮いちじ果汁、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

5月 献立表

まいにち七菜 **まいにち七菜** **ごはんセット** **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。

ごはんセット **ごはんセット** **新登場!**

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットコースもご用意しています!
※まいにち七菜ごはんセットは4/22(月)より注文受付開始いたします。



4月29日(月・祝)	30日(火)	5月1日(水)	2日(木)	3日(金・祝)	4日(土・祝)	5日(日・祝)
主菜 ハンバーグハヤシソース <ul style="list-style-type: none"> オムレツ かぼちゃの含め煮 ほうれん草のソテー コールスロー ポテトサラダ 漬物 白飯	主菜 メバルの更紗蒸し <ul style="list-style-type: none"> キャベツと筍の野菜炒め がんもとふきの炊き合わせ じゃが芋のツナマヨネーズ炒め かぼちゃサラダ わかめの酢の物 漬物 白飯	主菜 豚肉のお茶しゃぶ <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋の煮物 ピーマンソテー ブロッコリーの香り炒め 小松菜のわさび和え シエルマカロニサラダ 漬物 茶飯	主菜 牛肉のんにく味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし しる菜の炒め物 大根のごまサラダ キャベツとツナの和え物 漬物 白飯	主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃの田舎煮 ごぼうのそぼろ炒め 冬瓜の蟹風味フレークあんかけ チンゲン菜の千草和え カリフラワーのマリネ 漬物 白飯	主菜 海老カツ <ul style="list-style-type: none"> グリーン野菜のクリーム煮 じゃが芋とベーコンのソテー 大根のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ 人参ときのこのマヨネーズ和え ピクルス 十五穀ごはん	主菜 チキン南蛮 <ul style="list-style-type: none"> 蓮根のそぼろ炒め 筍の土佐煮 豆腐の旨煮 紅白なます わかめサラダ 漬物 白飯
6日(月・振休) 主菜 豚肉といんげんの炒め物 <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト 茄子とにらの揚げびたし たらこ人参 枝豆サラダ ほうれん草のくるみ和え 漬物 白飯	7日(火) 主菜 鶏肉の梅し焼き <ul style="list-style-type: none"> ふきとがんもの炊き合わせ 切り昆布と大根の炒り煮 ブロッコリーの生姜炒め 小松菜の辛子和え 大根と胡瓜の酢の物 漬物 菜めし	8日(水) 主菜 豚肉とゴーヤのチャンプル <ul style="list-style-type: none"> いわしつみれと根菜の煮物 大学芋 切干大根の炒り煮 タラモサラダ 白菜の生姜酢 漬物 白飯	9日(木) 主菜 和風ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の包み揚げ 卵ときくらげの炒め物 大豆とひじきの煮物 オクラの和風サラダ フルーツ(みかんシロップ漬け) 漬物 麦ごはん	10日(金) 主菜 ぶり大根 <ul style="list-style-type: none"> 茄子と蓮根の味噌炒め 油ゾウメン 卵の花 キャベツと胡瓜の赤しそ和え 黒糖わらび餅 漬物 白飯	11日(土) 主菜 鶏肉のオイスターソース炒め <ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 焼売 チンゲン菜の塩炒め 三色ナムル 大根サラダ ザーサイ漬け 白飯	12日(日) 主菜 さばの葱味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの炊き合わせ 根菜の生姜炒め 小松菜と油揚げの煮びたし コーンサラダ わかめの酢の物 漬物 白飯
13日(月) 主菜 豚肉の生姜炒め <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃと豆腐のふわふわ揚げ チンゲン菜の炒め物 きのこの当座煮 ピーンスサラダ キャベツの生姜和え 漬物 白飯	14日(火) 主菜 照り焼きつくね <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の含め煮 じゃが芋の粒マスタード炒め ひじきの当座煮 山菜のおひたし カリフラワーの甘酢和え 漬物 白飯	15日(水) 主菜 鶏肉とじゃが芋の煮物 <ul style="list-style-type: none"> ウインナーと野菜の炒め物 大根のそぼろ煮 筍とピーマンのおかか炒め キャベツとコーンのサラダ そら豆の白和え 漬物 十五穀ごはん	16日(木) 主菜 いわし竜田の山椒だれ <ul style="list-style-type: none"> 肉団子のおろし煮 ブロッコリーのアーモンド炒め いんげんのごま炒め かぼちゃサラダ わかめとオクラの和え物 漬物 白飯	17日(金) 主菜 豚肉の塩麹炒め <ul style="list-style-type: none"> がんもの含め煮 蓮根のしそ香味炒め アスパラの煮びたし ポテトサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 白飯	18日(土) 主菜 アジの五目あんかけ <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げと茄子の煮物 竹輪とキャベツの磯風味 ごぼうのこま味噌炒め 小松菜のおひたし カリフラワーと胡瓜の辛子マヨネーズ和え 漬物 五目ごはん	19日(日) 主菜 鶏肉のハニーマスタードソース <ul style="list-style-type: none"> 野菜のホトフ トマトソースミートボール ほうれん草のソテー イタリアンピーンスサラダ 人参のピーナッツ和え アロエのシロップ漬け 白飯
20日(月) 主菜 メバルの柚子胡椒焼き <ul style="list-style-type: none"> 白身魚と豆腐のふわわり揚げ さつま芋のレーズン煮 山菜炒り煮 そら豆のサラダ しる菜のわさび和え 漬物 白飯	21日(火) 主菜 鶏肉の味噌漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> さつま揚げと根菜の煮物 ぜんまいのごま炒め 五目大豆煮 ツナサラダ 胡瓜のしそ実和え 漬物 白飯	22日(水) 主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め <ul style="list-style-type: none"> 蓮根の挟み揚げ かぼちゃのそぼろ煮 じゃが芋の生姜炒め コールスロー ポテトサラダ 漬物 白飯	23日(木) 主菜 太刀魚の幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> 五目しんじょの炊き合わせ 根菜の白味噌煮 いんげんのベーコン炒め ほうれん草のごま和え タラモサラダ 漬物 白飯	24日(金) 主菜 メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> 小町麩の卵とじ 切干大根と昆布の炒り煮 きんぴらごぼう 豆のごま和えサラダ チンゲン菜のおひたし 漬物 ひじきごはん	25日(土) 主菜 豚肉と葱の炒め物 <ul style="list-style-type: none"> がんもと野菜の炊き合わせ 菜の花の煮びたし キャベツの味噌バター炒め ほうれん草のピーナッツ和え タマゴサラダ 漬物 白飯	26日(日) 主菜 ますの中華香味ソース <ul style="list-style-type: none"> 春巻き 麻婆茄子 キャベツの味噌炒め 中華春雨 白菜とハムのサラダ ザーサイ漬け 麦ごはん 白飯
27日(月) 主菜 ほっけの塩麹焼き <ul style="list-style-type: none"> カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ(りんごシロップ漬け) 漬物 白飯	28日(火) 主菜 チキンカツ <ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐 大根のヒリ辛味噌煮 ほうれん草のソテー わかめとオクラのおかか和え かぼちゃサラダ 漬物 鮭わかめごはん	29日(水) 主菜 豆腐ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> コーンクリームココロッケ こんにゃくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しる菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 白飯	30日(木) 主菜 さばの揚げおろし煮 <ul style="list-style-type: none"> 根菜きんぴら 野菜の辛味噌炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのピーナッツ和え ポテトサラダ 漬物 十五穀ごはん	31日(金) 主菜 旨辛豚キムチ <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐と椎茸の煮物 茄子の揚げだし ズッキーニとベーコンの炒め物 キャベツの梅和え 大根サラダ 漬物 白飯	6月1日(土) 主菜 タンドリーチキン <ul style="list-style-type: none"> ポテトクリームグラタン 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのソテー いんげんのツナ和え 胡瓜と豆のマリネ ピクルス 白飯	2日(日) 主菜 豚肉の塩だれ炒め <ul style="list-style-type: none"> がんもの含め煮 焼売 小松菜とあさりの煮びたし 白菜の甘酢和え わかめサラダ 漬物 白飯

5月10日(金)
黒糖の日

黒糖をアピールするために、「5(こ)<10(とう)」の語呂合わせからこの日に制定されました。さまざまな料理の味付けに使われたりもしますが、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいる栄養補給としてそのまま食べられることもあります。

まいにち五菜 **こだわりの八菜**
黒糖黒酢あんの肉団子

まいにち七菜 **まいにち七菜**
黒糖わらび餅

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
 ※期間限定クーポンが発行されます。
 ※各クーポンは1回限りです。利用可能期間は異なります。
 ※100円引きクーポンには有効期限があります。
 ※詳細はクーポンの画面でご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索
 ID: @ouchigohan

▼カラー・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】お味の郷料理(https://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/k_nyouri/index.html)、旬「ふ」【旬】かぼちゃ「きゅうり」【じゃがいも】アスパラガス、もも「からだにおいしい」野菜の便利帳 高橋書店

まいにち七菜

【5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。

4月29日(月・祝)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)
ハンバーグハヤシソース オムレツ かぼちゃの含め煮 ほうれん草のソテー コールスロー ポテトサラダ 漬物 エネルギー:330kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	メバルの更紗蒸し キャベツと筍の野菜炒め がんもとぶきの炊き合わせ じゃが芋のツナマヨネーズ炒め かぼちゃサラダ わかめの酢の物 漬物 エネルギー:288kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	豚肉のお茶じゃぶ じゃが芋の煮物 ビーフソテー ブロッコリーの香り炒め 小松菜のわさび和え シエルマカロニサラダ 漬物 エネルギー:378kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	牛肉のんにく味噌炒め 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし しる菜の炒め物 大根のごまサラダ キャベツとツナの和え物 漬物 エネルギー:306kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	鶏肉のバジルチーズ焼き かぼちゃの田舎煮 ごぼうのそぼろ炒め 冬瓜の蟹風味フレークあんかけ チンゲン菜の千草和え カリフラワーのマリネ 漬物 エネルギー:319kcal 塩分:2.8g かに・小麦・乳	海老カツ グリーン野菜のクリーム煮 じゃが芋とベーコンのソテー 大根のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ 人参ときのこのマヨネーズ和え ビクルス エネルギー:309kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	チキン南蛮 蓮根のそぼろ炒め 筍の土佐煮 豆腐の旨煮 紅白なます わかめサラダ 漬物 エネルギー:377kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
豚肉といんげんの炒め物 ジャーマンポテト 茄子とにらの揚げびたし たらこ人参 枝豆サラダ ほうれん草のくすみ和え 漬物 エネルギー:456kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・くるみ	鶏肉の梅しを焼き ぶきとがんもの炊き合わせ 切り昆布と大根の炒り煮 ブロッコリーの生姜炒め 小松菜の辛子和え 大根と胡瓜の酢の物 漬物 エネルギー:316kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご	豚肉とゴーヤのチャンプルー いわしつみれと根菜の煮物 大学芋 切干大根の炒り煮 タラモサラダ 白菜の生姜酢 漬物 エネルギー:505kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	和風ハンバーグ 豆腐の包み揚げ 卵ときくらげの炒め物 大豆とひじきの煮物 オクラの和風サラダ フルーツ（みかんシロップ漬け） 漬物 エネルギー:417kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	ぶり大根 茄子と蓮根の味噌炒め 油ゾーメン 卵の花 キャベツと胡瓜の赤しそ和え 黒糖わらび餅 漬物 エネルギー:398kcal 塩分:2.4g 小麦	鶏肉のオイスターソース炒め 麻婆豆腐 焼売 チンゲン菜の塩炒め 三色ナムル 大根サラダ ザーサイ漬け エネルギー:409kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳	さばの葱味噌焼き 厚揚げの炊き合わせ 根菜の生姜炒め 小松菜と油揚げの煮びたし コーンサラダ わかめの酢の物 漬物 エネルギー:375kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
豚肉の生姜炒め かぼちゃと豆腐のふわふわ揚げ チンゲン菜の炒め物 きのこの当座煮 ピーズサラダ キャベツの生姜和え 漬物 エネルギー:399kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	照り焼きつくね 高野豆腐の含め煮 じゃが芋の粒マスタード炒め ひじきの炒り煮 山菜のおひたし カリフラワーの甘酢和え 漬物 エネルギー:311kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	鶏肉とじゃが芋の煮物 ウインナーと野菜の炒め物 大根のそぼろ煮 筍とピーマンのおかか炒め キャベツとコーンのサラダ そら豆の白和え 漬物 エネルギー:355kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	いわし竜田の山椒だれ 肉団子のおろし煮 ブロッコリーのアーモンド炒め いんげんのごま炒め かぼちゃサラダ わかめとオクラの和え物 漬物 エネルギー:350kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・くるみ	豚肉の塩麹炒め がんもの含め煮 蓮根のしそ香味炒め アスパラの煮びたし ポテトサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 エネルギー:364kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	アジの五目あんかけ 厚揚げと茄子の煮物 竹輪とキャベツの磯風味 ごぼうのごま味噌炒め 小松菜のおひたし カリフラワーと胡瓜の辛子マヨネーズ和え 漬物 エネルギー:351kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご	鶏肉のハニーマスタードソース 野菜のポトフ トマトソースミートボール ほうれん草のソテー イタリアンピーズサラダ 人参のピーナッツ和え アロエのシロップ漬け エネルギー:324kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
メバルの柚子胡椒焼き 白身魚と豆腐のふんわり揚げ さつま芋のレーズン煮 山菜炒り煮 そら豆のサラダ しる菜のわさび和え 漬物 エネルギー:339kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉の味噌漬け焼き さつま揚げと根菜の煮物 ぜんまいのごま炒め 五目大豆煮 ツナサラダ 胡瓜のしその実和え 漬物 エネルギー:369kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め 蓮根の挟み揚げ かぼちゃのそぼろ煮 茄子の生姜炒め コールスロー ポテトサラダ 漬物 エネルギー:514kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	太刀魚の幽庵焼き 五目しんじょの炊き合わせ 根菜の白味噌煮 いんげんのベーコン炒め ほうれん草のごま和え タラモサラダ 漬物 エネルギー:294kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	メンチカツ 小町麩の卵とじ 切干大根と昆布の炒り煮 きんぴらごぼう 豆のごま和えサラダ チンゲン菜のおひたし 漬物 エネルギー:282kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	豚肉と葱の炒め物 がんもと野菜の炊き合わせ 菜の花の煮びたし じゃが芋の味噌バター炒め ほうれん草のピーナッツ和え タマゴサラダ 漬物 エネルギー:394kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳・落花生	ますの中華香味ソース 春巻き 麻婆茄子 キャベツの味噌炒め 中華春雨 白菜とハムのサラダ ザーサイ漬け エネルギー:401kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麹焼き カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ（りんごシロップ漬け） 漬物 エネルギー:295kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	チキンカツ 炒り豆腐 大根のピリ辛味噌煮 ほうれん草のソテー わかめとオクラのおかか和え かぼちゃサラダ 漬物 エネルギー:341kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	豆腐ハンバーグ コーンクリーム・ココック こんにゃくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しる菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 エネルギー:308kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	さばの揚げおろし煮 根菜きんぴら 野菜の辛味噌炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのピーナッツ和え ポテトサラダ 漬物 エネルギー:376kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生	旨辛豚キムチ 高野豆腐と椎茸の煮物 茄子の揚げだし ズッキーニとベーコンの炒め物 キャベツの梅和え 大根サラダ 漬物 エネルギー:388kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	タンドリーチキン ポテトクリームグラタン 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのソテー いんげんのツナ和え 胡瓜と豆のマリネ ビクルス エネルギー:327kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉の塩だれ炒め がんもの含め煮 焼売 小松菜とあさりの煮びたし 白菜の甘酢和え わかめサラダ 漬物 エネルギー:378kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご

まいにち七菜(ごはんセット)

【5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。

4月29日(月・祝)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)
ハンバーグハヤシソース オムレツ かぼちゃの含め煮 ほうれん草のソテー コールスロー ポテトサラダ 漬物 白飯	メバルの更紗蒸し キャベツと筍の野菜炒め がんもとふきの炊き合わせ じゃが芋のツナマヨネーズ炒め かぼちゃサラダ わかめの酢の物 漬物 白飯	豚肉のお茶しゃぶ じゃが芋の煮物 ビーフソテー ブロッコリーの香り炒め 小松菜のわさび和え シエルマカロニサラダ 漬物 茶飯	牛肉のにんにく味噌炒め 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし しる菜の炒め物 大根のごまサラダ キャベツとツナの和え物 漬物 白飯	鶏肉のバジルチーズ焼き かぼちゃの田舎煮 ごぼうのそぼろ炒め 冬瓜の蟹風味フレークあなかけ チンゲン菜の千草和え カリフラワーのマリネ 漬物 白飯	海老カツ グリーン野菜のクリーム煮 じゃが芋とベーコンのソテー 大根のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ 人参ときのこのマヨネーズ和え ピクルス 十五穀ごはん	チキン南蛮 蓮根のそぼろ炒め 筍の土佐煮 豆腐の旨煮 紅白なます わかめサラダ 漬物 白飯
エネルギー:582kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:540kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:609kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:558kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:571kcal 塩分:2.8g かに・小麦・乳	エネルギー:563kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:629kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
豚肉といんげんの炒め物 ジャーマンポテト 茄子とにらの揚げびたし たらこ人参 枝豆サラダ ほうれん草のくるみ和え 漬物 白飯	鶏肉の梅しそ焼き ふきとがんもの炊き合わせ 切り昆布と大根の炒り煮 ブロッコリーの生姜炒め 小松菜の辛子和え 大根と胡瓜の酢の物 漬物 菜めし	豚肉とコーヤーのチャンプルー いわしつみれと根菜の煮物 大学芋 切干大根の炒り煮 タラモサラダ 白菜の生姜酢 漬物 白飯	和風ハンバーグ 豆腐の包み揚げ 卵ときくらげの炒め物 大豆とひじきの煮物 オクラの和風サラダ フルーツ(みかんシロップ漬け) 漬物 麦ごはん	ぶり大根 茄子と蓮根の味噌炒め 油ゾーメン 卵の花 キャベツと胡瓜の赤しそ和え 黒糖わらび餅 漬物 白飯	鶏肉のオイスターソース炒め 麻婆豆腐 焼売 チンゲン菜の塩炒め 三色ナムル 大根サラダ ザーサイ漬け 白飯	さばの葱味噌焼き 厚揚げの炊き合わせ 根菜の生姜炒め 小松菜と油揚げの煮びたし コーンサラダ わかめの酢の物 漬物 白飯
エネルギー:708kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:556kcal 塩分:5.7g 小麦・たまご	エネルギー:757kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:642kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:650kcal 塩分:2.4g 小麦	エネルギー:661kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:627kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
豚肉の生姜炒め かぼちゃと豆腐のふわふわ揚げ チンゲン菜の炒め物 きのこの当座煮 ビーンズサラダ キャベツの生姜和え 漬物 白飯	照り焼きつくね 高野豆腐の含め煮 じゃが芋の粒マスタード炒め ひじきの炒り煮 山菜のおひたし カリフラワーの甘酢和え 漬物 白飯	鶏肉とじゃが芋の煮物 ウインナーと野菜の炒め物 大根のそぼろ煮 筍とピーマンのおかか炒め キャベツとコーンのサラダ そら豆の白和え 漬物 十五穀ごはん	いわし竜田の山椒だれ 肉団子のおろし煮 ブロッコリーのアーモンド炒め いんげんのごま炒め かぼちゃサラダ わかめとオクラの和え物 漬物 白飯	豚肉の塩麴炒め がんもの含め煮 蓮根のしそ香味炒め アスパラの煮びたし ポテトサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 白飯	アジの五目あながけ 厚揚げと茄子の煮物 竹輪とキャベツの磯風味 ごぼうのごま味噌炒め 小松菜のおひたし カリフラワーと胡瓜の辛子マヨネーズ和え 漬物 五目ごはん	鶏肉のハニーマスタードソース 野菜のポトフ トマトソースミートボール ほうれん草のソテー イタリアンビーンズサラダ 人参のピーナッツ和え アロエのシロップ漬け 白飯
エネルギー:651kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:563kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:609kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:602kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:616kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:587kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご	エネルギー:576kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
メバルの柚子胡椒焼き 白身魚と豆腐のふんわり揚げ さつま芋のレーズン煮 山菜炒り煮 そら豆のサラダ しる菜のわさび和え 漬物 白飯	鶏肉の味噌漬け焼き さつま揚げと根菜の煮物 ぜんまいのごま炒め 五目大豆煮 ツナサラダ 胡瓜のしその実和え 漬物 白飯	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め 蓮根の挟み揚げ かぼちゃのそぼろ煮 茄子の生姜炒め コールスロー ポテトサラダ 漬物 白飯	太刀魚の幽庵焼き 五目しんじょの炊き合わせ 根菜の白味噌煮 いんげんのベーコン炒め ほうれん草のごま和え タラモサラダ 漬物 白飯	メンチカツ 小町麩の卵とじ 切干大根と昆布の炒り煮 きんぴらごぼう 豆のごま和えサラダ チンゲン菜のおひたし 漬物 ひじきごはん	豚肉と葱の炒め物 がんもと野菜の炊き合わせ 菜の花の煮びたし じゃが芋の味噌バター炒め ほうれん草のピーナッツ和え タマゴサラダ 漬物 白飯	ますの中華香味ソース 春巻き 麻婆茄子 キャベツの味噌炒め 中華春雨 白菜とハムのサラダ ザーサイ漬け 麦ごはん
エネルギー:591kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:621kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:766kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:546kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:539kcal 塩分:6.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:646kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:626kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麴焼き カリフラワーのカラー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ(りんごシロップ漬け) 漬物 白飯	チキンカツ 炒り豆腐 大根のピリ辛味噌煮 ほうれん草のソテー わかめとオクラのおかか和え かぼちゃサラダ 漬物 鮭わかめごはん	豆腐ハンバーグ コーンクリームコロケ こんにゃくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しる菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 白飯	さばの揚げおろし煮 根菜きんぴら 野菜の辛味噌炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのピーナッツ和え ポテトサラダ 漬物 十五穀ごはん	旨辛豚キムチ 高野豆腐と椎茸の煮物 茄子の揚げだし ズッキーニとベーコンの炒め物 キャベツの梅和え 大根サラダ 漬物 白飯	タンドリーチキン ポテトクリームグラタン 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのソテー いんげんのツナ和え 胡瓜と豆のマリネ ピクルス 白飯	豚肉の塩だれ炒め がんもの含め煮 焼売 小松菜とあさりの煮びたし 白菜の甘酢和え わかめサラダ 漬物 白飯
エネルギー:547kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:583kcal 塩分:4.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:560kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:630kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生・そば	エネルギー:640kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:579kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:630kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご

まいにち七菜(ごはん付き)

【5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。

4月29日(月・祝)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)
ハンバーグハヤシソース オムレツ かぼちゃの含め煮 ほうれん草のソテー コールスロー ポテトサラダ 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	メバルの更紗蒸し キャベツと筍の野菜炒め がんもとふきの炊き合わせ じゃが芋のツナマヨネーズ炒め かぼちゃサラダ わかめの酢の物 漬物 白飯 E100kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	豚肉のお茶しゃぶ じゃが芋の煮物 ビーフソテー フロッコリーの香り炒め 小松菜のわさび和え シエルマカロニサラダ 漬物 茶飯 E100kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	牛肉のんにく味噌炒め 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし しる菜の炒め物 大根のごまサラダ キャベツとツナの和え物 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉のバジルチーズ焼き かぼちゃの田舎煮 ごぼうのそぼろ炒め 冬瓜の蟹風味フレークあなかけ チンゲン菜の千草和え カリフラワーのマリネ 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.7g かに・小麦・乳	海老カツ グリーン野菜のクリーム煮 じゃが芋とベーコンのソテー 大根のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ 人参ときのこのマヨネーズ和え ピクルス 十五穀ごはん E100kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・乳・そば	チキン南蛮 蓮根のそぼろ炒め 筍の土佐煮 豆腐の旨煮 紅白なます わかめサラダ 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
豚肉といんげんの炒め物 ジャーマンポテト 茄子とにらの揚げびたし たらこ人参 枝豆サラダ ほうれん草のくるみ和え 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・くるみ	鶏肉の梅しそ焼き ふきとがんもの炊き合わせ 切り昆布と大根の炒り煮 フロッコリーの生姜炒め 小松菜の辛子和え 大根と胡瓜の酢の物 漬物 菜めし E100kcal 塩分:4.5g 小麦・たまご	豚肉とコーマーのチャンプルー いわしつみれと根菜の煮物 大学芋 切干大根の炒り煮 タラモサラダ 白菜の生姜酢 漬物 白飯 E100kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳	和風ハンバーグ 豆腐の包み揚げ 卵ときくらげの炒め物 大豆とひじきの煮物 オクラの和風サラダ フルーツ(みかんシロップ漬け) 漬物 麦ごはん E100kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	ぶり大根 茄子と蓮根の味噌炒め 油ゾーメン 卵の花 キャベツと胡瓜の赤しそ和え 黒糖わらび餅 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.1g 小麦	鶏肉のオイスターソース炒め 麻婆豆腐 焼売 チンゲン菜の塩炒め 三色ナムル 大根サラダ ザーサイ漬け 白飯 E100kcal 塩分:2.3g えび・かに・小麦・たまご・乳	さばの葱味噌焼き 厚揚げの炊き合わせ 根菜の生姜炒め 小松菜と油揚げの煮びたし コーンサラダ わかめの酢の物 漬物 白飯 E100kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
豚肉の生姜炒め かぼちゃと豆腐のふわふわ揚げ チンゲン菜の炒め物 きのこの当座煮 ビーンズサラダ キャベツの生姜和え 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	照り焼きつくね 高野豆腐の含め煮 じゃが芋の粒マスタード炒め ひじきの炒り煮 山菜のおひたし カリフラワーの甘酢和え 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	鶏肉とじゃが芋の煮物 ウインナーと野菜の炒め物 大根のそぼろ煮 筍とピーマンのおかか炒め キャベツとコーンのサラダ そら豆の白和え 漬物 十五穀ごはん E100kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・そば	いわし竜田の山椒だれ 肉団子のおろし煮 フロッコリーのアーモンド炒め いんげんのごま炒め かぼちゃサラダ わかめとオクラの和え物 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・くるみ	豚肉の塩麴炒め がんもの含め煮 蓮根のしそ香味炒め アスパラの煮びたし ポテトサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	アジの五目あなかけ 厚揚げと茄子の煮物 竹輪とキャベツの磯風味 ごぼうのごま味噌炒め 小松菜のおひたし カリフラワーと胡瓜の辛子マヨネーズ和え 漬物 五目ごはん E100kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご	鶏肉のハニーマスタードソース 野菜のポトフ トマトソースミートボール ほうれん草のソテー イタリアンビーンズサラダ 人参のピーナッツ和え アロエのシロップ漬け 白飯 E100kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳・落花生
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
メバルの柚子胡椒焼き 白身魚と豆腐のふんわり揚げ さつま芋のレーズン煮 山菜炒り煮 そら豆のサラダ しる菜のわさび和え 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉の味噌漬け焼き さつま揚げと根菜の煮物 ぜんまいのごま炒め 五目大豆煮 ツナサラダ 胡瓜のしその実和え 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め 蓮根の挟み揚げ かぼちゃのそぼろ煮 茄子の生姜炒め コールスロー ポテトサラダ 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	太刀魚の幽庵焼き 五目しんじょの炊き合わせ 根菜の白味噌煮 いんげんのベーコン炒め ほうれん草のごま和え タラモサラダ 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	メンチカツ 小町麩の卵とじ 切干大根と昆布の炒り煮 きんぴらごぼう 豆のごま和えサラダ チンゲン菜のおひたし 漬物 ひじきごはん E100kcal 塩分:5.1g 小麦・たまご・乳	豚肉と葱の炒め物 がんもと野菜の炊き合わせ 菜の花の煮びたし じゃが芋の味噌バター炒め ほうれん草のピーナッツ和え タマゴサラダ 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	ますの中華香味ソース 春巻き 麻婆茄子 キャベツの味噌炒め 中華春雨 白菜とハムのサラダ ザーサイ漬け 麦ごはん E100kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麴焼き カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ(りんごシロップ漬け) 漬物 白飯 E100kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	チキンカツ 炒り豆腐 大根のピリ辛味噌煮 ほうれん草のソテー わかめとオクラのおかか和え かぼちゃサラダ 漬物 鮭わかめごはん E100kcal 塩分:3.5g 小麦・たまご・乳	豆腐ハンバーグ コーンクリームコロッケ こんにやくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しる菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	さばの揚げおろし煮 根菜きんぴら 野菜の辛味噌炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのピーナッツ和え ポテトサラダ 漬物 十五穀ごはん E100kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳・落花生・そば	旨辛豚キムチ 高野豆腐と椎茸の煮物 茄子の揚げだし ズッキーニとベーコンの炒め物 キャベツの梅和え 大根サラダ 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.4g えび・小麦・たまご・乳	タンドリーチキン ポテトクリームグラタン 野菜のコンソメ煮 フロッコリーのソテー いんげんのツナ和え 胡瓜と豆のマリネ ピクルス 白飯 E100kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	豚肉の塩だれ炒め がんもの含め煮 焼売 小松菜とあさりの煮びたし 白菜の甘酢和え わかめサラダ 漬物 白飯 E100kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご

製品名	アレルゲン表示要
24・04・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・04・30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・05・01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・ゼラチン
24・05・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・05・03まいにち七菜ごはん	かに・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・05・04まいにち七菜ごはん	えび・小麦・そば・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
24・05・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
24・05・06まいにち七菜ごはん	くるみ・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・05・07まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉
24・05・08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・05・09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・05・10まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉
24・05・11まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・05・12まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆
24・05・13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・05・14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・05・15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・ゼラチン
24・05・16まいにち七菜ごはん	くるみ・小麦・卵・乳成分・アーモンド・ごま・さば・大豆・鶏肉
24・05・17まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
24・05・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・05・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
24・05・20まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
24・05・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
24・05・22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・05・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・ゼラチン
24・05・24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
24・05・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
24・05・26まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・05・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・ゼラチン
24・05・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉
24・05・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
24・05・30まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・りんご
24・05・31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・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
24・06・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・06・02まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン