

12

December



2024



なぜに効果的な食事

12月は寒さがきびしく、体のめんえきが下がりがぜをひきやすいきせつです。ねつが出たときは、食よくない場合でも口にしやすいスポーツドリンクやゼリーなど水分とエネルギーが同時にとれるものがおすすめです。おなかの調子が悪いときには、つめたいものやあげ物はひかえ、豆腐やすりおろしりんごのようなおなかにやさしいものを食べると効果的です。元気に年をこすために、十分なすいみんとバランスのよい食事を心がけましょう！



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 ヤガイペンシル ぷるりんゼリーアップル	大入りきなこ棒 テキサスコーンお好み焼 どうぶつえんゼリー	肉球ラムネ 新潟仕込み 塩味 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 国産果汁100%スティックゼリー	果汁グミスマートパックぶどう さっぱり塩味 シャーベット マンゴー・いちご・マスカット
2 Week	9	10	11	12	13
	いも花子 ソフトサラダ リポビタンキッズゼリー	黒ごま最中 スティックポテト のり塩 わんにゃんゼリー	本煉羊かん ポップコーンしお味 ぷるりんゼリーグレープ	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩 凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	ふんわり名人きなこ餅 おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 森のくだもの屋さんスティックゼリー
3 Week	16	17	18	19	20
	おしりたんていおしりラムネ おにぎりせんべい銀しゃり 長野県産シャインマスカットゼリー	細切り芋けんぴ おさかなぼんせんかるちゃん ぷるりんゼリーオレンジ	やさいのラムネ ハッピーターンミニ4連 紫の野菜ゼリー	ラムネいろいろ ソフト豆もち シャーベット メロン・みかん・白桃	栗羊かん こつぶポテコ4連 凍らせて食べるリッチフルーツのシャーベット
4 Week	23	24	25	26	27
	いちごマシュマロ 田舎のおかき 塩味 快適野菜ゼリー	塩羊かん ミニおやつカルパス 山梨県産白桃ゼリー	まけんグミコーラ味 みそポンネギ味噌風味 果汁100%スティックゼリー	あるとちやいまっせん スティックポテトじゃがいもと塩 ぷるりんゼリーピーチ	焼いもようかん かむおやつ ごま付きいりこ 果汁100%ゼリー
5 Week	30	31			
	お休み	お休み			

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。

2024年11月8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。

2024年11月8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。

2024年11月8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。

2024年11月8日作成

[illegible]

12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。

ごはん
セット

ごはんセット

おすすめ!

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!

12月1日(日)

【主菜】さばの煮付け
●ウイ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
●白飯

※正月三が日(1/1~1/3)のお弁当
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2024年11月26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。

12月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
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 ごはんセット 麦ごはん	主菜 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 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット わかめごはん	主菜 鶏肉の梅味噌焼き ●ポテトコロッケ ●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 ごはんセット 白飯	主菜 ハムカツ ●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 ごはんセット 白飯
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
主菜 ザンギ ●五目豆腐 ●かぼちゃの煮付け ●いもち ●ほうれん草のおひたし ●ごぼうサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	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 ●にらと豆腐のスパイス炒め ●しろ菜の千草和え ●カリフラワーのサラダ ●漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	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 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の旨だれ炒め ●がんもの煮物 ●キャベツとベーコンの炒め物 ●切干大根の炒り煮 ●小松菜の磯和え ●タラモサラダ ●漬物 ごはんセット 五目ごはん 明太子の日	主菜 太刀魚のレモン焼き ●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 ごはんセット 白飯 ビタミンの日	主菜 和風ハンバーグ ●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 ●ポテトサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット 白飯
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
主菜 さばの葱味噌焼き ●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 ごはんセット 白飯	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 ●マカロニサラダ ●キャベツの赤しそ和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉のにんにく醤油炒め ●五目厚焼き玉子 ●ごぼうの肉味噌炒め ●大根の帆立風味あんかけ ●海藻サラダ ●小松菜の白和え ●漬物 ごはんセット 白飯 ホタテの日	主菜 いわしの蒲焼きだれ ●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 ごはんセット 麦ごはん	主菜 油淋鶏 ●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マヨネーズ和え ●くらげの中華サラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット ひじきごはん	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 ごはんセット 白飯
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
主菜 豚肉のカレー炒め ●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 ごはんセット 白飯	主菜 太刀魚の煮付け ●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 ごはんセット 白飯	主菜 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 ●ツナサラダ ●漬物 ごはんセット 海老ピラフ クリスマス	主菜 さばの煮付け ●ソーセージと野菜の炒め物 ●五目きんぴら ●里芋の煮物 ●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 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット 白飯	主菜 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 ●マカロニサラダ ●ブロッコリーのなめ茸和え ●漬物 ごはんセット 十五穀ごはん
30日(月)	31日(火)	1月1日(水・祝)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
主菜 おろしハンバーグ ●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 ごはんセット 白飯	主菜 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 ごはんセット 白飯	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 ●赤飯 正月メニュー	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 ごはんセット 白飯	主菜 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 ●千切り長芋のトンぶりかけ ●チンゲン菜の千草和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 助宗鱈の五目あんかけ ●蓮根の肉味噌炒め ●厚揚げと大根の煮物 ●キャベツの塩炒め ●三色ナムル ●かぼちゃサラダ ●漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 ポークヒレカツトマトソース ●オムレツ ●きのこのバターソテー ●ハムと白菜のクリーム煮 ●ポテトサラダ ●いんげんのごま和え ●ピクルス ごはんセット 白飯

※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】農林水産省 うちの郷土料理 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/、旬「くわい」「水菜」「三つ葉」「セロリ」「小松菜」「カリフラワー」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

今月の郷土料理
&今月の記念日献立

12月9日(月)
北海道
まいにち七菜
※イラストはイメージです。

ザンギ
北海道では鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼び、しょうゆベースのタレに付け込んだ濃い味付けが特徴とされています。特別な日から普段の家庭のおかずまで、1年を通してあらゆる場面で作られている北海道のソウルフードです。

※イラストはイメージです。

いもち
北海道を代表する農産物のじゃがいもを使用した、別名「いもだんご」とも呼ばれている郷土料理です。蒸したじゃがいもをつぶしてまんじゅう状にととのえたら、焦げ目が付くまで焼くだけの手軽にできる定番おやつです。

12月12日(木)
最高の「粒立ち」にこだわりました。
明太子の日
まいにち七菜 ※イラストはイメージです。

タラモサラダ かねふく明太子使用
まいにち五菜 **こだわりの八菜**

鶏肉の明太子焼き かねふく明太子使用
【参考文献】明太子のかねふく <https://www.kanefuku.co.jp/>

LINE
お得な情報、
おすすめ献立
配信!
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

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・8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・たまご・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。

12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
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	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 三つ葉の白和え ひじきと蓮根のサラダ 漬物	鶏肉の梅味噌焼き ポテトコロッケ 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	ハムカツ 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 ビクルス
エネルギー:326kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:489kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:292kcal 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:321kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:349kcal 塩分:2.2g 小麦	エネルギー:329kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
★ザンギ 五目豆腐 かぼちゃの煮付け ★いもち ほうれん草のおひたし ごぼうサラダ 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 しろ菜の千草和え カリフラワーのサラダ 漬物	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 キャベツとベーコンの炒め物 切干大根の炒り煮 小松菜の磯和え タラモサラダ★かねふく 漬物	太刀魚のレモン焼き 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	和風ハンバーグ 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 ポテトサラダ 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
エネルギー:452kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:372kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:332kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:358kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:484kcal 塩分:2.9g 小麦・乳	エネルギー:404kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:314kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
さばの葱味噌焼き 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 ピーマンの塩炒め 小松菜の煮びたし マカロニサラダ キャベツの赤しそ和え 漬物	豚肉のにんにく醤油炒め 五目厚焼き玉子 ごぼうの肉味噌炒め 大根の帆立風味あんかけ 海藻サラダ 小松菜の白和え 漬物	いわしの蒲焼きだれ 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	油淋鶏 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マヨネーズ和え くらげの中華サラダ 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
エネルギー:438kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:321kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:350kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:357kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:482kcal 塩分:3.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:323kcal 塩分:2.3g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:288kcal 塩分:2.3g 小麦
12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
豚肉のカレー炒め 肉団子の甘辛煮 白菜の塩麴蒸し セロリの卵炒め 大豆とひじきの煮物 紅白なます 漬物	太刀魚の煮付け 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	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 ツナサラダ 漬物	さばの煮付け ソーセージと野菜の炒め物 五目きんぴら 里芋の煮物 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 マカロニサラダ ブロッコリーのなめ茸和え 漬物
エネルギー:332kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:321kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご	エネルギー:424kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:397kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:468kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:333kcal 塩分:2.8g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:411kcal 塩分:1.8g えび・かに・小麦・たまご・乳
12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水・祝)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
おろしハンバーグ 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 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	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	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	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かけ チンゲン菜の千草和え 漬物	助宗鱈の五目あんかけ 蓮根の肉味噌炒め 厚揚げと大根の煮物 キャベツの塩炒め 三色ナムル かぼちゃサラダ 漬物	ポークヒレカツトマトソース オムレツ きのこのバターソテー ハムと白菜のクリーム煮 ポテトサラダ いんげんのごま和え ビクルス
エネルギー:245kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:370kcal 塩分:2.2g 小麦・そば・たまご	エネルギー:419kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご	エネルギー:345kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:352kcal 塩分:2.8g えび・小麦・たまご	エネルギー:287kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:349kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳

まいにち七菜(ごはんセット) 【12月】栄養価・アレルギー						
12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
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 麦ごはん	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 白飯	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 白飯	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 白飯	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 わかめごはん	鶏肉の梅味噌焼き ポテトコロッケ 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 白飯	ハムカツ 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 白飯
エネルギー:551kcal　塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:729kcal　塩分:3.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:532kcal　塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:687kcal　塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:560kcal　塩分:6.1g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:589kcal　塩分:2.2g 小麦	エネルギー:569kcal　塩分:2.1g 小麦・たまご・乳
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
★サンギ 五目豆腐 かぼちゃの煮付け ★いもち ほうれん草のおひたし ごぼうサラダ 漬物 白飯	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 しろ菜の千草和え カリフラワーのサラダ 漬物 十五穀ごはん	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 白飯	豚肉の旨だれ炒め がんもの煮物 キャベツとベーコンの炒め物 切干大根の炒り煮 小松菜の磯和え タラモサラダ★かねふく 漬物 五目ごはん	太刀魚のレモン焼き 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 白飯	和風ハンバーグ コーンクリーミーコロッケ 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 ポテトサラダ 漬物 白飯	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 白飯
エネルギー:692kcal　塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:626kcal　塩分:2.5g 小麦・そば・たまご・乳	エネルギー:572kcal　塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:594kcal　塩分:3.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:724kcal　塩分:3.0g 小麦・乳	エネルギー:644kcal　塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:554kcal　塩分:2.1g 小麦・たまご・乳
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
さばの葱味噌焼き 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 白飯	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 マカロニサラダ キャベツの赤しそ和え 漬物 白飯	豚肉のにんにく醤油炒め 五目厚焼き玉子 ごぼうの肉味噌炒め 大根の帆立風味あんかけ 海藻サラダ 小松菜の白和え 漬物 白飯	いわしの蒲焼きだれ 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 麦ごはん	油淋鶏 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マヨネーズ和え くらげの中華サラダ 漬物 白飯	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 ひじきごはん	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 白飯
エネルギー:658kcal　塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:561kcal　塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:590kcal　塩分:3.1g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:582kcal　塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:722kcal　塩分:3.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:580kcal　塩分:6.5g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:528kcal　塩分:2.4g 小麦
12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
豚肉のカレー炒め 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 白飯	太刀魚の煮付け 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 白飯	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 ツナサラダ 漬物 海老ピラフ	さばの煮付け ソーセージと野菜の炒め物 五目きんぴら 里芋の煮物 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 白飯	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 白飯	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 白飯	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 マカロニサラダ ブロッコリーのなめ茸和え 漬物 十五穀ごはん
エネルギー:572kcal　塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:561kcal　塩分:2.4g 小麦・たまご	エネルギー:660kcal　塩分:3.0g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:637kcal　塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:708kcal　塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:573kcal　塩分:2.8g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:665kcal　塩分:1.8g えび・かに・小麦・そば・たまご・乳
12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水・祝)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
おろしハンバーグ 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 ビーンズサラダ 漬物 白飯	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 白飯	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 赤飯	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 白飯	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かけ チンゲン菜の千草和え 漬物 白飯	助宗鱈の五目あんかけ 蓮根の肉味噌炒め 厚揚げと大根の煮物 キャベツの塩炒め 三色ナムル かぼちゃサラダ 漬物 麦ごはん	ボークヒレカツトマトソース オムレツ きのこのバターソテー ハムと白菜のクリーム煮 ポテトサラダ いんげんのごま和え ピクルス 白飯
エネルギー:483kcal　塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:610kcal　塩分:2.2g 小麦・そば・たまご	エネルギー:682kcal　塩分:2.3g 小麦・たまご	エネルギー:583kcal　塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:584kcal　塩分:2.9g えび・小麦・たまご	エネルギー:512kcal　塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:589kcal　塩分:2.4g 小麦・たまご・乳

■アレルギー物質は「特定原材料・8品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考になしてください。「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・たまご・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。

まいにち七菜(ごはん付き)

【12月】栄養価・アレルギー

- アレルギー物質は「特定原材料・8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・たまご・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。

12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
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 麦ごはん	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 白飯	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 白飯	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 白飯	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 わかめごはん	鶏肉の梅味噌焼き ポテトコロッケ 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 白飯	ハムカツ 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 白飯
エネルギー:429kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:626kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:428kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:562kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:535kcal 塩分:5.9g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:496kcal 塩分:2.1g 小麦	エネルギー:464kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
★ザンギ 五目豆腐 かぼちゃの煮付け ★いもち ほうれん草のおひたし ごぼうサラダ 漬物 白飯	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 しろ菜の千草和え カリフラワーのサラダ 漬物 十五穀ごはん	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 白飯	豚肉の旨だれ炒め がんもの煮物 キャベツとベーコンの炒め物 切干大根の炒り煮 小松菜の磯和え タラモサラダ★かねふく 漬物 五目ごはん	太刀魚のレモン焼き 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 白飯	和風ハンバーグ 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 ポテトサラダ 漬物 白飯	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 白飯
エネルギー:592kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:477kcal 塩分:2.2g 小麦・そば・たまご・乳	エネルギー:465kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:490kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:593kcal 塩分:2.5g 小麦・乳	エネルギー:543kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:449kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
さばの葱味噌焼き 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 白飯	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 マカロニサラダ キャベツの赤しそ和え 漬物 白飯	豚肉のにんにく醤油炒め 五目厚焼き玉子 ごぼうの肉味噌炒め 大根の帆立風味あんかけ 海藻サラダ 小松菜の白和え 漬物 白飯	いわしの蒲焼きだれ 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 麦ごはん	油淋鶏 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マヨネーズ和え くらげの中華サラダ 漬物 白飯	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 ひじきごはん	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 白飯
エネルギー:557kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:448kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:489kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:486kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:606kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:476kcal 塩分:4.9g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:429kcal 塩分:2.2g 小麦
12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
豚肉のカレー炒め 肉団子の甘辛煮 白菜の塩麴蒸し セロリの卵炒め 大豆とひじきの煮物 紅白なます 漬物 白飯	太刀魚の煮付け 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 白飯	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 ツナサラダ 漬物 海老ピラフ	さばの煮付け ソーセージと野菜の炒め物 五目きんぴら 里芋の煮物 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 白飯	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 白飯	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 白飯	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 マカロニサラダ ブロッコリーのなめ茸和え 漬物 十五穀ごはん
エネルギー:448kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:458kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご	エネルギー:531kcal 塩分:2.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:516kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:530kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:446kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:562kcal 塩分:1.7g えび・かに・小麦・そば・たまご・乳
12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水・祝)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
おろしハンバーグ 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 ビーンズサラダ 漬物 白飯	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 白飯	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 赤飯	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 白飯	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かけ チンゲン菜の千草和え 漬物 白飯	助宗鱈の五目あんかけ 蓮根の肉味噌炒め 厚揚げと大根の煮物 キャベツの塩炒め 三色ナムル かぼちゃサラダ 漬物 麦ごはん	ボークヒレカツトマトソース オムレツ きのこのバターソテー ハムと白菜のクリーム煮 ポテトサラダ いんげんのごま和え ピクルス 白飯
エネルギー:383kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:466kcal 塩分:2.0g 小麦・そば・たまご	エネルギー:543kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご	エネルギー:444kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:478kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご	エネルギー:379kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:469kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳

製品名	アレルゲン表示要
2 4 ・ 1 2 ・ 0 1 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
2 4 ・ 1 2 ・ 0 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
2 4 ・ 1 2 ・ 0 3 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
2 4 ・ 1 2 ・ 0 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
2 4 ・ 1 2 ・ 0 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
2 4 ・ 1 2 ・ 0 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
2 4 ・ 1 2 ・ 0 7 まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
2 4 ・ 1 2 ・ 0 8 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
2 4 ・ 1 2 ・ 0 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
2 4 ・ 1 2 ・ 1 0 まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
2 4 ・ 1 2 ・ 1 1 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
2 4 ・ 1 2 ・ 1 2 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
2 4 ・ 1 2 ・ 1 3 まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉
2 4 ・ 1 2 ・ 1 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・ゼラチン
2 4 ・ 1 2 ・ 1 5 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
2 4 ・ 1 2 ・ 1 6 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
2 4 ・ 1 2 ・ 1 7 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
2 4 ・ 1 2 ・ 1 8 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
2 4 ・ 1 2 ・ 1 9 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆
2 4 ・ 1 2 ・ 2 0 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
2 4 ・ 1 2 ・ 2 1 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）
2 4 ・ 1 2 ・ 2 2 まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆
2 4 ・ 1 2 ・ 2 3 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
2 4 ・ 1 2 ・ 2 4 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
2 4 ・ 1 2 ・ 2 5 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・鶏肉・バナナ・りんご
2 4 ・ 1 2 ・ 2 6 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
2 4 ・ 1 2 ・ 2 7 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
2 4 ・ 1 2 ・ 2 8 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
2 4 ・ 1 2 ・ 2 9 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・そば・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン
2 4 ・ 1 2 ・ 3 0 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
2 4 ・ 1 2 ・ 3 1 まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
2 5 ・ 0 1 ・ 0 1 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・さば・大豆・鶏肉
2 5 ・ 0 1 ・ 0 2 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
2 5 ・ 0 1 ・ 0 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
2 5 ・ 0 1 ・ 0 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・ゼラチン
2 5 ・ 0 1 ・ 0 5 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