7 July

暑さに負けないために

暑い夏は、水分といっしょに「塩分」と「クエン酸」をとるようにしましょう！暑い中で大量のあせをかくと、水分とともに体の塩分も失われます。この時、水分だけをとると体の塩分量がへり、熱中症を引き起こす原因となります。スポーツドリンクや塩分入りのあめやタブレットなどをいっしょにとることがおすすめです。また、クエン酸を多くふくむレモンや梅ぼしには、暑さによるつかれを取りのぞくちからがあります。暑い夏を元気に乗りこえましょう！

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 スティックポテト のり塩	2 森のくだもの屋さんスティックゼリー ソフトサラダ	3 愛媛県産みかんゼリー ソフト豆もち	4 ぷるりんゼリーアップル こつぶポテコ4連
2 Week	7 ぷるりんゼリーピーチ ハッピーターンミニ4連	8 あるとちゃいまっせん くずゼリー 白桃＆シャインマスカット味	9 沖縄パイナップルゼリー Jagabeeうすしお味	10 冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味＆りんご味 焼こあじ	11 あわソーダつりさげラムネ ポップコーンしお味
3 Week	14 あずき最中 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	15 ぷるりんゼリーグレープ テキサスコーンお好み焼	16 どうぶつえんゼリー おにぎりせんべい銀しゃり	17 からだに届く塩と黒糖のタブレット ほろほろ焼 和塩	18 ラムネいろいろ 新潟仕込み 塩味
4 Week	21 海の日	22 果汁100%ゼリー スティックポテトじゃがいもと塩	23 おしりたんていおしりラムネ さっぱり塩味	24 こんぶ梅 かむおやつ ごま付きいりこ	25 わんにゃんゼリー あとひき煎 サラダ
5 Week	28 山梨県産白桃ゼリー 三幸の揚せん薫るしお味	29 きなこ棒 無添加クッピーラムネピュア	30 やさいのラムネ ハッピーターンミニスパイス4連	31 肉球ラムネ 果汁100%スティックゼリー	

Welights

7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。

2025年6月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー 20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	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
7月1日 (火)	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
	スティックポテト のり塩	湖池屋	65	●	●	●			●	●																						馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等）	28品目
7月2日 (水)	森のくだもの屋さんスティックゼリー	農水フーヅ	18																							○						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
	ソフトサラダ	亀田製菓	68	●	●	●		●	●												○											うるち米（米国産、国産）、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー／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
7月3日 (木)	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
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●	●	●		●	●	●											○											水稲もち米（国産）、植物油脂、大豆、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）	8品目
7月4日 (金)	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
	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
7月5日 (土)																																	

7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。

2025年6月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたりkcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	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
7月7日 (月)	ぶるりんぜりーピーチ	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
	ハッピーターンミニ4連	亀田製菓	78	●	●	●		●	●												○											うるち米（米国産、国産）、食用油脂、砂糖、でん粉、たん白加水分解物、食塩、麦芽糖／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
7月8日 (火)	あるとちゃいまっせん	オリオン	24	●	●											●					●			●	●	●	●	●				砂糖（国内製造）、水飴、デキストリン／酸味料、増粘剤（アラビアガム）、乳化剤、着色料（カラメル、βーカロチン）、ビタミンC、光沢剤、香料	不規則
	くずゼリー 白桃＆シャインマスカット味	金城製菓	30	●	●	●										●					●			○		●			●			【白桃味】砂糖（国内製造）、水飴、もも濃縮果汁、還元澱粉糖化物、しょ糖、葛粉／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、アントシアニン色素、ビタミンC、（一部にももを含む）【シャインマスカット味】砂糖（国内製造）、水飴、マスカット果汁、還元澱粉糖化物、しょ糖、葛粉／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、着色料（紅花黄、クチナシ）、ビタミンC	28品目
7月9日 (水)	沖縄パイナップルゼリー	エースベーカリー	13		●											●					●			●		●						異性化液糖（国内製造）、濃縮パイナップル果汁（沖縄県産100%）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄）	28品目
	Jagabeeうすしお味	カルビー	88	●	●	●			●	●																						じゃがいも（アメリカ）、植物油、食塩、コーンスターチ、こんぶエキスパウダー、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（V．C）	8品目
7月10日 (木)	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味＆りんご味	金城製菓	77	●	●	●										●					●			●	○				●			【ぶどう味】砂糖（国内製造）、水飴、濃縮ぶどう果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、アントシアニン色素、ビタミンC【りんご味】砂糖（国内製造）、水飴、濃縮りんご果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、ビタミンC、（一部にりんごを含む）	28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
7月11日 (金)	あわソーダつりさげラムネ	コリス	8																													ぶどう糖（国内製造）、砂糖／酸味料、重曹、乳化剤、糊料（プルラン）、香料、甘味料（ステビア）、クチナシ色素	28品目
	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
7月12日 (土)																																	

7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。

2025年6月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたりkcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー 20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	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
7月14日 (月)	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
	学研の図鑑LIVEゼリー 恐竜編	エースベーカリー	13		●											●					●			○		○						【コーラ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、濃縮ライム果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（フラボノイド）、（一部にりんごを含む） 【メロンソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁アップル果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄、クチナシ）、（一部にりんごを含む） 【ピーチソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮ピーチ果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（アカキャベツ、紅花黄）、（一部にももを含む） 【レモンソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮レモン果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄） 【ソーダ味】異性化液糖（国内製造）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（クチナシ）	28品目
7月15日 (火)	ぶるりんぜりーグレープ	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
	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）	8品目
7月16日 (水)	どうぶつえんぜりー	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
	おにぎりせんべい銀しゃり	マスヤ	62	●	●	●															○											うるち米（アメリカ産、国産）、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）	28品目
7月17日 (木)	からだに届く塩と黒糖のタブレット	幸田商店	13																													黒糖（さとうきび（沖縄県産））、食塩（沖縄県製造）／ステアリン酸カルシウム	不規則
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79			●															○								●			うるち米（米国産・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	8品目
7月18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）	28品目
	新潟仕込み 塩味	三幸製菓	35	●	●	●			●	●											○											米（米国産、タイ産、国産）、植物油脂、でん粉、食塩（長崎県崎戸製造10%、赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島製造2%）、黒糖、油脂加工品／ソルビトール、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）	8品目
7月19日 (土)																																	

7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。

2025年6月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー 20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	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
7月21日 (月)																																	
7月22日 (火)	果汁100%ゼリー	エースベーカリー	**15**		●											○					●			○		○						【アップル】濃縮アップル果汁（りんご（ニュージーランド、中国、日本））、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
	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
7月23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	**35**	●	●	●	●		●	●				●				●		●	○	●	●				●	●		●			うるち米（国産）、植物油（米油）、もち粉（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
7月24日 (木)	こんぶ梅	津山屋製菓	**33**	●	●	●											●					○			●		●		●			●	水あめ（国内製造）、砂糖、オリゴ糖、寒天、でんぷん加工品、粉末オブラート、もみしそ（赤しそ、食塩、梅酢）、昆布粉末、梅肉／香料、クエン酸、（一部に大豆を含む）	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
7月25日 (金)	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
	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
7月26日 (土)																																	

7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。

2025年6月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイー	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	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
7月28日 （月）	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
	三幸の揚せん薫るしお味	三幸製菓	25		●	●			●	●											○											米（米国産、豪州産、その他）、植物油脂（なたね油、香味食用油、パーム油）、食塩、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）	8品目
7月29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
	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
7月30日 （水）	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・果実濃縮飲料（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、（一部にりんご・オレンジを含む）	不規則
	ハッピーターンミニスパイス4連	亀田製菓	67	●	●	●		●	●												○	○										うるち米（米国産、国産）、植物油脂、でん粉、砂糖、たん白加水分解物、香辛料、チキンエキスパウダー、ミルポワパウダー、食塩、酵母パウダー／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆・鶏肉を含む）	28品目
7月31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
	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	8品目

7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、ごはんセットもご用意しています！

★日本全国食巡り沖縄県特集①★
～沖縄の献立が盛りだくさん！～

沖縄特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

6月30日（月）	7月1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）	6日（日）
主菜 豆腐ハンバーグ	主菜 助宗鱈の西京味噌焼き	主菜 肉じゃがコロッケ	主菜 鶏肉の唐揚げ七味だれ	主菜 豚肉のバジル炒め	主菜 さばの南部焼き	主菜 デミグラスソースチキンカツ
・里芋と人参のそぼろ煮 ・小松菜とコーンの炒め物 ・大豆としらすの炒り煮 ・ほうれん草のおひたし ・カリフラワーの辛子マヨネーズ和え ・漬物 ごはんセット 麦ごはん	・コーンクリーミーコロッケ ・がんもの煮物 ・チンゲン菜の塩炒め ・キャベツの辛子マヨネーズ和え ・ビーンズサラダ ・漬物 ごはんセット 五目ごはん	・厚揚げのそぼろ炒め ・夏野菜のトマト煮 ・いんげんの醤油炒め ・小松菜の辛子和え ・わかめと長葱のぬた ・漬物 ごはんセット 白飯	・高野豆腐の炊き合わせ ・五目大豆煮 ・蓮根きんぴら ・ほうれん草のアーモンド和え ・かぼちゃサラダ ・漬物 ごはんセット 白飯	・白菜とさつま揚げのさっと煮 ・チンゲン菜のベーコン炒め ・茄子の柚子味噌がけ ・カリフラワーの甘酢和え ・シーザーサラダ ・漬物 ごはんセット 白飯	・根菜のそぼろ煮 ・切干大根煮 ・小松菜の炒め物 ・コーンの白和え ・胡瓜とわかめの酢の物 ・漬物 ごはんセット 白飯	・ジャーマンポテト ・いんげんのバジルソース ・ズッキーニのガーリックソテー ・大根とコーンのツナサラダ ・パインのシロップ漬け ・ピクルス ごはんセット 白飯

7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	12日（土）	13日（日）
主菜 豚肉と大根のごま炒め	主菜 チキン南蛮	主菜 ハムカツ	主菜 助宗鱈の五目あんかけ	主菜 鶏肉の葱味噌焼き	主菜 家常豆腐（ジャージャン豆腐）	主菜 さばのガーリックペッパー焼き
・高野豆腐の含め煮 ・ウインナーとキャベツのピーマン炒め ・白菜のさっと煮 ・カリフラワーの赤しそ和え ・オクラのわさび醤油和え ・漬物 ごはんセット 白飯　七夕　赤しその日	・冬瓜と枝豆の含め煮 ・五目きんぴら ・小松菜のコンソメソテー ・チンゲン菜のおひたし ・マカロニサラダ ・漬物 ごはんセット 白飯　チキン南蛮の日	・豚肉とコーンのバター醤油炒め ・ミックスビーンズのトマト煮 ・ブロッコリーの香り炒め ・いんげんの明太子和え ・ポテトサラダ ・ピクルス ごはんセット 菜めし	・じゃが芋の粒マスタード炒め ・竹輪とキャベツの土佐炒め ・茄子の揚げだし ・いんげんの生姜和え ・大根と水菜のごまサラダ ・漬物 ごはんセット 白飯	・大根と人参の炒り煮 ・ゴーヤーと豆腐の生姜炒め ・チンゲン菜の小海老炒め ・豆と豆乳のサラダ ・彩り野菜のマリネ ・漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	・ソーミンタシヤー ・春巻き ・かぼちゃの甘煮 ・中華くらげのサラダ ・辣白菜（ラーパーツァイ） ・ザーサイ漬け ごはんセット 白飯	・じゃが芋のそぼろあんかけ ・茄子の葱炒め ・卵の花 ・モロヘイヤのおひたし ・ブロッコリーのサラダ ・漬物 ごはんセット 白飯

14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）	19日（土）	20日（日）
主菜 メバルの葱香味蒸し	主菜 豚肉の味噌炒め	主菜 鶏肉の和風おろしソース	主菜 いわしの竜田揚げ薬味ソース	主菜 カレーコロッケ	主菜 豆腐ハンバーグ	主菜 鶏肉のオイスターソース炒め
・キャベツの炒め物 ・大根とこんにゃくのピリ辛炒り煮 ・小松菜とさつま揚げの煮物 ・枝豆とおからのサラダ ・じゃが芋のごま和え ・漬物 ごはんセット 白飯	・コーンクリーミーコロッケ ・高野豆腐の炊き合わせ ・ブロッコリーとベーコンのソテー ・ごぼうサラダ ・オクラの酢の物 ・漬物 ごはんセット 麦ごはん	・じゃが芋とウインナーの炒め物 ・厚揚げとピーマンの味噌炒め ・根菜の炒り煮 ・人参とチーズのサラダ ・沖縄県産もずくのシークヮーサーポン酢和え ・漬物 ごはんセット 白飯	・がんもの炊き合わせ ・にらともやしと卵の炒め物 ・ピーマンと筍の中華炒め ・モロヘイヤのわさび醤油和え ・ごぼうサラダ ・漬物 ごはんセット 白飯	・キャベツとベーコンの炒め物 ・かぼちゃのココナッツミルク煮 ・にんにくの芽の炒め物 ・白菜のマリネ ・コーンサラダ ・ピクルス ごはんセット 白飯	・厚揚げの炊き合わせ ・茄子の揚げだし ・枝豆とひじきの煮物 ・アスパラのマリネ ・ほうれん草とオクラのネバネバ和え ・漬物 ごはんセット 白飯	・蓮根の挟み揚げ ・じゃが芋の青海苔バター炒め ・小松菜と油揚げの煮びたし ・チンゲン菜のおかか和え ・ブロッコリーの梅しそ和え ・漬物 ごはんセット わかめごはん

21日（月・祝）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	26日（土）	27日（日）
主菜 ますの葱焼き	主菜 ミートボールデミグラスソース	主菜 ミートコロッケ	主菜 ゴーヤーチャンプルー	主菜 和風おろしハンバーグ	主菜 海老ときのこのチリソース	主菜 アジのしそ香味焼き
・野菜の塩炒め ・さつま芋のレーズン煮 ・茄子の揚げびたし ・いんげんの黒ごま和え ・キャベツとツナのサラダ ・漬物　海の日 ごはんセット 十五穀ごはん	・ウインナーと野菜の炒め物 ・茄子のコンソメ煮 ・ほうれん草のソテー ・人参のごまサラダ ・ビーンズマリネ ・ピクルス ごはんセット 白飯	・ベーコンといんげんのソテー ・さつま芋のミルク煮 ・ブロッコリーの香り炒め ・ほうれん草の和え物 ・わかめと葱の酢味噌和え ・漬物 ごはんセット 鶏ごぼうごはん	・五目しんじょの炊き合わせ ・小松菜の煮びたし ・味噌バターじゃが芋 ・ひじきサラダ ・チンゲン菜のごま和え ・漬物 ごはんセット 白飯	・キャベツと蓮根のオイスターソース炒め ・筍の土佐煮 ・白菜の煮びたし ・オクラの柚子サラダ ・ほうれん草のごま和え ・漬物 ごはんセット 白飯	・キャベツの旨塩炒め ・里芋のごま煮 ・ビーフンソテー ・チンゲン菜のごまサラダ ・水菜ともやしの中華和え ・ザーサイ漬け ごはんセット 白飯	・ごぼうの肉味噌炒め ・切干大根と昆布の炒り煮 ・カリフラワーのカレー炒め ・小松菜の白和え ・モロヘイヤのサラダ ・漬物 ごはんセット 白飯

28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）	8月1日（金）	2日（土）	3日（日）
主菜 鶏肉の照り焼き	主菜 太刀魚のカレー風味焼き	主菜 ハンバーグステーキソース	主菜 さばのマヨネーズ焼き	主菜 豚肉とゴーヤーのごま炒め	主菜 メンチカツ	主菜 旨辛豚キムチ
・コンビーフハッシュ野菜炒め ・里芋の白煮 ・山菜炒り煮 ・キャベツの赤しそ和え ・ブロッコリーのサラダ ・漬物 ごはんセット 白飯	・茄子とくわいの味噌炒め ・じゃが芋と人参の煮物 ・いんげんの生姜炒め ・オクラと枝豆のさっぱり和え ・マカロニサラダ ・福神漬け ごはんセット 白飯	・トマトビーンズ ・かぼちゃのコンソメ煮 ・きのこといんげんのソテー ・ポテトサラダ ・人参のマリネ ・ピクルス ごはんセット 白飯	・絹揚げの炊き合わせ ・いんげんの磯辺炒め ・小松菜の炒め物 ・ビーンズサラダ ・わかめと大根の酢の物 ・漬物 ごはんセット 白飯	・豆腐の包み揚げ ・ピーマンのおかか炒め ・白菜の塩麹蒸し ・ツナサラダ ・ほうれん草のピーナッツ和え ・漬物 ごはんセット ひじきごはん	・もやしとニラの炒め物 ・さつま芋のツナ味噌煮 ・きんぴらごぼう ・枝豆サラダ ・オクラのわさび醤油和え ・漬物 ごはんセット 麦ごはん	・かぼちゃのそぼろ煮 ・茄子とゴーヤーの味噌炒め ・ブロッコリーの黒ごま炒め ・胡瓜の中華風マリネ ・ポテトサラダ ・漬物 ごはんセット 白飯

今月のピックアップ献立

7月12日（土） 沖縄特集
まいにち七菜
ソーミンタシヤー
※イラストはイメージです。
そうめんを炒めた沖縄県の家庭料理。野菜やツナなどの具材を入れシンプルに仕上げており、県内では家庭料理の代表的存在とされています。

7月16日（水） 沖縄特集
まいにち七菜
沖縄県産もずくのシークヮーサーポン酢和え
ツルツルさらっと食べやすく、県内でも様々な料理に使われている沖縄のもずく。一般的なもずくよりも太く、プリプリとした食感が歯ごたえ抜群です。
※イラストはイメージです。

7月24日（木） 沖縄特集
まいにち七菜
ゴーヤーチャンプルー
※イラストはイメージです。
沖縄を代表する庶民料理「チャンプルー」は、焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことを意味します。独自の苦みをもつゴーヤーが、食べやすい美味しさに仕上がるのも魅力です。

7月28日（月） 沖縄特集
まいにち七菜
コンビーフハッシュ野菜炒め
※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

※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 農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、農林水産省 選定郷土料理百選(https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100)、郷土料理ものがたり(https://kyoudoryouri.com)、旬「とうもろこし」「トマト」「ズッキーニ」「オクラ」「えだまめ」「モロヘイヤ」 もっとからだにおいしい野菜の便利帳　高橋書店

■7月　まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルゲン表示要
２５・０６・３０まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０７・０１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
２５・０７・０２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
２５・０７・０３まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・アーモンド・ごま・さば・大豆・鶏肉
２５・０７・０４まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０７・０５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
２５・０７・０６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
２５・０７・０７まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０７・０８まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉
２５・０７・０９まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０７・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・りんご・ゼラチン
２５・０７・１１まいにち七菜ごはん	えび・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
２５・０７・１２まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０７・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・ゼラチン
２５・０７・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・ゼラチン
２５・０７・１５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
２５・０７・１６まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０７・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
２５・０７・１８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
２５・０７・１９まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
２５・０７・２０まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
２５・０７・２１まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉
２５・０７・２２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
２５・０７・２３まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０７・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
２５・０７・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・豚肉・りんご・ゼラチン
２５・０７・２６まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２５・０７・２７まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０７・２８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
２５・０７・２９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
２５・０７・３０まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０７・３１まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
２５・０８・０１まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉
２５・０８・０２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・ゼラチン
２５・０８・０３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・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）