

4  
April



### はじめての給食

新しいスタートをきる4月。1年生にとってはじめての給食がスタートします。給食はおうちのごはんがちがって、見たこともない料理やぜったい食べたくない(!) 苦手なやさいが出てくることもありますね。でも、ゆうきを出して一口食べてみてください。となりでおいしそうに食べているお友だちも、実はドキドキしながらチャレンジしているかもしれせんよ! いろいろな味やたくさんの料理をたいけんして、毎日元気にすごしましょう!



みやざき あきこ 先生  
管理栄養士  
サッカー選手や自転車  
ナショナルチームなど  
プロスポーツ選手の栄養  
指導に従事してきた  
小学生の一人の母

	月	火	水	木	金
1 Week					1
					大入りきなこ棒 スティックポテト うすしお味 カップゼリー白桃
2 Week	4	5	6	7	8
	栗羊かん こつぶポテコ4連 長野すももゼリー	餅入り最中 おしゃぶりこんぶ4連 どうぶつえんゼリー	肉球ラムネ 田舎のおかき 塩味 紫の野菜ゼリー	たっぷりグミのしろ 焼こあじ 沖縄マンゴーゼリー	無添加クッピーラムネピュア ハッピーターンミニ4連 広島レモンゼリー
3 Week	11	12	13	14	15
	やさいのラムネ ほろほろ焼 和塩 カップゼリー青りんご	やさしいおこめ プレーン Jagabeeうすしお味 山形ラ・フランスゼリー	あずき最中 ひとくちサラダ ぷるるんスティックゼリー	細切り芋けんぴ ミニおやつカルパス 果汁100%スティックゼリー	手作りチョコレートクッキー 堅あげプッチ4うすしお味 快適野菜ゼリー
4 Week	18	19	20	21	22
	手作りかぼちゃクッキー じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P 森のくだもの屋さんスティックゼリー	ポケグミ4種 星たべよ (やさい) 黄の野菜ゼリー	ふんわり名人あんこ餅 かむおやつ ごま付きいりこ 国産果汁100%スティックゼリー	いしやきいも テキサスコーンお好み焼 沖縄シークワサーゼリー	きなこ餅最中 鬼ひびうす塩味 ぷるりんゼリーアップル
5 Week	25	26	27	28	29
	焼いもようかん 玄米ちつぶパリッカハーブソルト味 静岡三ヶ日みかんゼリー	いちごマシュマロ ソフトサラダ メロンソーダゼリー	やさしいおこめ 黒糖 ポップコーンしお味 果汁100%fruit jelly	手作りおいもクッキー さっぱり塩味 カップゼリーグレープ	昭和の日

4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。

2022年3月11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							20品目																		
				卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	いわし	いくら	オレシ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	ま	も	や	り	ゼ	パ	カ			
4月1日 (金)	大入りきなこ棒	鈴ノ屋	19															○										きな粉(大豆(国産、遺伝子組換えでない))、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩	不規則
	スティックポテト うすしお味	湖池屋	71	●	●	●		●																				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)	7品目
	カップゼリー-白桃	大島食品工業	59																			○		○					ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、もも濃縮果汁、りんご濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、水 ※水は一括表示に記載しておりません。
4月2日 (土)																													

※新旧表示の切り替えのため、原材料情報異なる場合がございます。表示方法の変更のみで、使用される原材料内容に変更はありませんのでご安心ください。



# 4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。

2022年3月11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							20品目																								
				卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	いわし	いくら	オレイン	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	くさみ	さけ	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシ	コー	ナ	ツ	ッ					
4月11日 (月)	やさしいラムネ	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 ※_野菜(にんじん、小松菜、ケール、ブロッコリー、ピーマン、ほうれん草、アスパラガス、赤しそ、だいこん、はくさい)、セロリ、メキャベツ(ブチヴェール)、紫キャベツ、ビート、たまねぎ、レタス、キャベツ、なす、パセリ、クレソン、かぼちゃ)、果実(りんご、オレンジ、レモン) / 香料	不規則	
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79		●												○																うるち米(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、たんばく加水分解物(大豆を含む)、酵母エキス	7品目	
	カップゼリー-青りんご	大島食品工業	60																						○									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、着色料(紅花黄、クチナン)、香料、水 ※水は一括表示に記載していません。	27品目
4月12日 (火)	やさしいおこめプレーン	家田製菓	37		●	●	●	●	●	●							●																うるち米(国内産)、水飴、砂糖、植物油脂、食塩	27品目	
	Jagabeeうずしお味	カルビー	93	●	●	●	●	●	●	●																							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)	7品目	
	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%)、西洋なしジュレ(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	27品目	
4月13日 (水)	あずき最中	佐藤製菓	116																														つぶあん(国内製造)、餅粉/甘味料(ソルビトール)、保存料(ソルビン酸K)	不規則	
	ひとくちサラダ	川島屋	46	●	●												○	○															うるち米(米国産、国産)、植物油脂、食塩、ポークエキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆・ゼラチン・豚肉を含む)	27品目	
	ぶ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)	27品目
4月14日 (木)	細切り手けんぴ	滋谷食品	99																														さつま芋(国産)、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則	
	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、紅麴色素、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)	27品目	
	果汁100%スティックゼリー	リボン	15	●									○																					濃縮果汁(りんご、グレープ、オレンジ、ミカン)、異性化液糖、砂糖、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
4月15日 (金)	手作りチョコレートクッキー	辻安全食品	10																														サゴ椰子澱粉、てんさい糖、なたね油、かぼちゃパウダー、カカオマス、ココア、食塩、重曹 ※カロリーは1粒あたりの数値になります。大袋(12粒入り)では[121kcal]になります。	27品目	
	堅あげブッチ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、コーンスターチ、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	杉木屋製菓	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) ※_ほうれん草、アスパラガス、ピーマン、小松菜、クレソン、かぼちゃ、紫キャベツ、ブロッコリー、メキャベツ(ブチヴェール)、ビート、赤しそ、セロリ、レタス、はくさい、ケール、パセリ、なす、たまねぎ、だいこん、キャベツ、レモン	7品目
4月16日 (土)																																			

※新旧表示の切り替えのため、原材料情報異なる場合がございます。表示方法の変更のみで、使用される原材料内容に変更はありませんのでご安心ください。

# 4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。

2022年3月11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			20品目																													
				卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	いわし	いくら	オレイン	牛肉	牛乳	さけ	さば	大豆	豚肉	鶏肉	ま	も	や	りん	ご	バナ	ナ	チ	ン	カ	ゴ	シ	マ	ツ		
4月18日 (月)	手作りかぼちゃクッキー	辻安全食品	8																																サゴ椰子澱粉、てんさい糖、なたね油、かぼちゃパウダー、食塩、重曹 ※カロリーは1粒あたりの数値になります。大袋（12粒入り）では【98kcal】になります。	27品目
	じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P	湖池屋	70	●	●	●		●												○															馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、でん粉分解物、食塩（オホーツクの塩 5 0%、岩塩 5 0%）、たんぱく加水分解物（鶏肉を含む）、鶏油/調味料（アミノ酸等）	28品目
	森のくたもの屋さんスティックゼリー	農水フーズ	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)
4月19日 (火)	ホケグミ4種	春日井製菓	42	●	●	●	●													○						○	○								アップル：水あめ（国内製造）、砂糖、濃縮アップル果汁、ゼラチン、オプラーパウダー/ソルビトール、香料、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、乳化剤、光沢剤、（一部に大豆・りんご・ゼラチンを含む）マスカット：水あめ（国内製造）、砂糖、濃縮マスカット果汁、ゼラチン、オプラーパウダー/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、香料、乳化剤、着色料（紅花黄、クチナシ）、光沢剤、（一部に大豆・ゼラチンを含む）ピーチ：水あめ（国内製造）、砂糖、濃縮ピーチ果汁、ゼラチン、オプラーパウダー/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、香料、乳化剤、赤キャベツ色素、光沢剤、（一部に大豆・もも・ゼラチンを含む）グレープ：水あめ（国内製造）、砂糖、濃縮グレープ果汁、ゼラチン、オプラーパウダー/ソルビトール、酸味料、香料、ゲル化剤（ペクチン）、乳化剤、光沢剤、（一部に大豆・ゼラチンを含む）	7品目
	聖たべよ（やさい）	栗山米菓	36	●	●	●	●	●												○															うるち米（米国産、国産）、植物油、でん粉、食塩、砂糖、野菜粉末（オニオン、ほうれん草、ジャガイモ、トマト、にんじん、かぼちゃ、コーン）、ミルポワウダー、たんぱく加水分解物（大豆を含む）、ガーリックパウダー（大豆を含む）、酵母エキスパウダー、ホワイトペーパー、粉末昆布/加工でん粉	7品目
	黄の野菜ゼリー	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、マンゴー、その他※（バナナを含む））、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）、酸化防止剤（ビタミンC） ※_ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、たまねぎ、メキヤブ（アチヴェール）、紫キャベツ、紫いも、だいこん、アスパラガス、フロコリー、キャベツ、クレンソ、ピート、はくさい、ケール、ほうれん草、パセリ、レタス、セロリ、レモン、パッションフルーツ、バナナ、アセロラ
4月20日 (水)	ふんわり名人あんこ餅	越後製菓	53	●	●	●	●	●												○															植物油（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
	かむおやつ ごま付きりこ	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
	国産果汁100%スティックゼリー	農水フーズ	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) 【パイナップル】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、パイナップル濃縮果汁/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)
4月21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
	テキサスコーンお好み焼	松山製菓	53	●	●	●	●	●													○	●	●				○	○							コーンフレーク（とうもろこし（アメリカ又はブラジル））、植物油、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
	沖縄シークワサーゼリー	エースベーカー	12	●																															異性化液糖（国内製造）、濃縮シークワサー果汁（沖縄県産 1 0 0%） / 酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料	27品目
4月22日 (金)	きなこ餅最中	シアワセドー	53	●	●	●	●														○														きなこあん（砂糖、水あめ、生あん、きなこ（大豆を含む））、食塩、寒天（国内製造）、最中の皮（もち粉、でん粉、植物油）、砂糖、還元水あめ、水あめ、もち粉、麦芽糖、でん粉/ソルビトール、加工デンプン、増粘剤（キサンタン）	7品目
	鬼ひびす塩味	岩塚製菓	109	●	●	●	●	●													○														水稲もち米(国産)、植物油、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
	ぶるりんゼリーアップル	富士正食品	17	●	●									●	●							●	●	●			○	●	●						異性化液糖、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
4月23日 (土)																																				

※新旧表示の切り替えのため、原材料情報が異なる場合がございます。表示方法の変更のみで、使用される原材料内容に変更はありませんのでご安心ください。

# 4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。

2022年3月11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							20品目																	
				卵	乳	小麦	そば	花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイ	牛肉	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	ま	も	やまいも			りんご	ゼラチン	バナナ
4月25日 (月)	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
	玄米ちっぷ(リッカハーブル)味	亀田製菓	49	●	●	●	●								○												うるち米粉 (国産)、うるち玄米加工品 (国産)、植物油脂、おからパウダー、食塩、デキストリン、ぶどう糖、香辛料、酵母パウダー、植物性乳酸菌末 (殺菌) / 調味料 (アミノ酸等)、香料、酸味料、(一部に大豆を含む)	27品目
	静岡三ヶ日みかんゼリー	エースベーカー	14	●							●					●											異性化液糖 (国内製造)、濃縮温州みかん果汁 (静岡県三ヶ日産 100%) / ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料 (紅花黄、アカキヤベツ)	27品目
4月26日 (火)	いちごマシュマロ	エイワ	43	●	●																						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 (遺伝子組換えでない)、濃縮いちご果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく (遺伝子組換えでない)、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
	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、もち米粉 (タイ産)、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)	27品目
	メロンソーダゼリー	エースベーカー	14	●							●												○				異性化液糖 (国内製造)、濃縮りんご果汁、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、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)	27品目
4月27日 (水)	やさしいめこめ 黒糖	冨田製菓	37	●	●	●	●	●																			うるち米 (国内産)、水飴、黒糖、砂糖、植物油脂、食塩/カラメル色素	27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
	果汁100%fruit jelly	エースベーカー	15	●							○												○				[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) [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) [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)	27品目
4月28日 (木)	手作りおいもクッキー	辻安全食品	7																								ザゴ椰子澱粉、てんさい糖、なたね油、さつまいもパウダー、メープルシュガー、食塩、重曹 ※カロリーは1粒あたりの数値になります。大袋 (12粒入り) では[82.4kcal]になります。	27品目
	さっぱり塩味	ホンダ製菓	33	●	●	●	●								○												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)	7品目
	カップゼリーグレープ	大島食品工業	61																				○				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、着色料 (野菜色素、クチナシ)、香料、水 ※水は一括表示に記載しておりません。	27品目
4月29日 (金)																												
4月30日 (土)																												

※新旧表示の切り替えのため、原材料情報異なる場合がございます。表示方法の変更のみで、使用される原材料内容に変更はありませんのでご安心ください。

# 4月 献立表

## まいにち七菜

ごはん付き

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせました。まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立に、国産の白ごはんや季節の炊き込みごはんが付いています。



**期間限定** ~4/30(土)まで  
3月、4月の七菜(ごはん付き)のごはんはすべて  
**GABA芽ぐみ米\***と白米をブレンドして使用しています。  
\*GABA芽ぐみ米の詳細はP5をご覧ください。

3月28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	4月1日(金)	2日(土)	3日(日)
<b>主菜</b> 豚肉のたっぷり温野菜 <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツと卵の炒め物</li> <li>いんげんの小海老炒め</li> <li>茄子の煎り出し</li> <li>大根と水菜のサラダ</li> <li>山菜のおひたし</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> カラスガレイの煮付け <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子の挽肉炒め</li> <li>ピリ辛ぜんまい</li> <li>煮なます</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> いわしと蓮根の酢漬け <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの煮物</li> <li>大根とこんにゃくの炒り煮</li> <li>山芋の磯辺揚げ</li> <li>人参とチーズの和え物</li> <li>ツナサラダ</li> <li>煮豆</li> </ul> 枝豆と揚げしらすのごはん <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>	<b>主菜</b> 豚肉のにんにくしょうゆ炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の包み揚げ</li> <li>セロリと華いかの塩炒め</li> <li>いんげんの生姜煮</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>大根のわさび酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> 鶏肉の山賊焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>筍の薄く煮</li> <li>山菜炒り煮</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>アロエシロップ漬け</li> <li>漬物</li> </ul> 鮭と卵のごはん <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>	<b>主菜</b> さわらと彩り野菜の蒸し物 <ul style="list-style-type: none"> <li>里芋のそぼろ煮</li> <li>わらびの炒め物</li> <li>蓮根の青海苔チーズ炒め</li> <li>白菜のごま酢和え</li> <li>コーンサラダ</li> <li>金時煮豆</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> 豚肉のしょうゆ麹炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>カニクリームコロッケ</li> <li>かぶの煮物</li> <li>五目厚焼き玉子</li> <li>白いんげん豆のサラダ</li> <li>三色ナムル</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん
<b>主菜</b> 赤魚の葱味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の炊き合わせ</li> <li>にらともやしの炒め物</li> <li>筍の山椒炒め</li> <li>タモゴサラダ</li> <li>ツナときゅうりの和え物</li> <li>煮豆</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> 豚肉とごぼうの甘辛煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋とそら豆のカレー炒め</li> <li>ざつまいも揚げと大根の煮物</li> <li>チンゲン菜の塩炒め</li> <li>キャベツの生姜和え</li> <li>ツナサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 山菜おこわ <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>	<b>主菜</b> ホキのしそ香味焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの炊き合わせ</li> <li>キャベツのコンビーフ炒め</li> <li>卵の花</li> <li>うまい菜のわさびマヨネーズ和え</li> <li>海藻サラダ</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> コンビーフごはん <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>	<b>主菜</b> チキンのバジルマトソース <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋の粒マスタード炒め</li> <li>イカと野菜の炒め物</li> <li>帆立風味フライ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>野菜のマリネ</li> <li>らっきょう漬</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> あじの葱香味蒸し <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンフライ</li> <li>ふきの煮物</li> <li>キャベツとそら豆の炒め物</li> <li>チンゲン菜の薬種和え</li> <li>タモゴサラダ</li> <li>金時煮豆</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> 豚肉と茄子の味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>ピーマンソテー</li> <li>いんげんの当座煮</li> <li>白菜の甘酢和え</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> さばの塩焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナーと野菜の炒め物</li> <li>ざつまいものレーズン煮</li> <li>大豆とひじきの煮物</li> <li>水菜ともやしのサラダ</li> <li>オクラの梅肉和え</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん
<b>主菜</b> スナップエンドウと豚肉の塩だれ炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋のツナ煮</li> <li>竹輪と白菜の甘辛炒め</li> <li>菜の花と油揚げの煮びたし</li> <li>豆のごま和えサラダ</li> <li>レタスときゅうりの酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> メバルの焼き南蛮 <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの辛味噌炒め</li> <li>筍とそら豆の炊き合わせ</li> <li>きのこいんげんのソテー</li> <li>小松菜のおかかマヨネーズ和え</li> <li>大根なます</li> <li>金時煮豆</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> ふきと豚肉の甘辛炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>にら豆腐</li> <li>ツナとキャベツの炒め物</li> <li>ごぼうのしぐれ煮</li> <li>コーンサラダ</li> <li>ほうれん草の磯和え</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> さわらの柚子胡椒焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の炊き合わせ</li> <li>ざつまいものオレンジ煮</li> <li>ぜんまいの炒め煮</li> <li>チンゲン菜のわさび和え</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> 梅しらすごはん <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>	<b>主菜</b> 鶏肉のざっぱり煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>にらと卵の炒め物</li> <li>里芋の味噌煮</li> <li>ごぼうの炒り煮</li> <li>菜の花としらすのおひたし</li> <li>水菜ともやしのサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> ホキの揚げおろし煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とセロリの塩炒め</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>きのこ小松菜のソテー</li> <li>そら豆サラダ</li> <li>フルーツ(パイナップル)</li> <li>漬物</li> </ul> 筍ごはん <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>	<b>主菜</b> 豆腐ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子とピーマンの生姜炒め</li> <li>厚揚げと大根の煮物</li> <li>蓮根の青海苔チーズ炒め</li> <li>絹さやのごま和え</li> <li>ビーンズサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん
<b>主菜</b> 揚げ鶏のチリソース <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜と帆立風味フレークの旨煮</li> <li>焼き餃子</li> <li>にらともやしの炒め物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>大根の中華和え</li> <li>ザーサイ漬</li> </ul> チャーハン <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>	<b>主菜</b> 豚肉のしょうゆ麹炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>小町麩の卵とじ</li> <li>ごぼうの味噌炒め</li> <li>五目大豆煮</li> <li>ツナときゅうりの和え物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> あじの南部焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の挽肉炒め</li> <li>豆腐の更紗あん</li> <li>根菜の煮物</li> <li>人参サラダ</li> <li>かぼちゃの辛子和え</li> <li>金時煮豆</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>筍とがんもの炊き合わせ</li> <li>ツナとじゃが芋の炒め物</li> <li>しろ菜の煮びたし</li> <li>山菜のおかかマヨネーズ和え</li> <li>キャベツの甘酢漬</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> ホキの葱塩焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>五目豆腐</li> <li>海鮮かき揚げ</li> <li>切干大根の炒り煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>玉葱とオクラの和え物</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> 鶏肉のバジル焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜のクリーム煮</li> <li>スナップエンドウのソテー</li> <li>カリフラワーのカレー炒め</li> <li>人参とツナの和え物</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ピクルス</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> 鮭の塩麹炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>筑前煮</li> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>大学芋</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>白菜のなめ茸和え</li> <li>煮豆</li> </ul> 五目ごはん <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>
<b>主菜</b> 豚肉の黒胡椒炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の包み揚げ</li> <li>里芋の味噌バター煮</li> <li>ふきとひじきの煮物</li> <li>大根の梅し和え</li> <li>カリフラワーのごまマヨネーズ和え</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> 鶏肉の幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの寄せ煮</li> <li>筍田楽</li> <li>あざりと白菜の酒蒸し</li> <li>小松菜の山吹和え</li> <li>豆と豆乳のサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> あざりごはん <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>	<b>主菜</b> 豚カツ <ul style="list-style-type: none"> <li>金沢カレー</li> <li>ブロッコリーのにんにく炒め</li> <li>ハムといんげんのソテー</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>源助大根レッシングのサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> さばの五味ソース <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜と小海老の炒め物</li> <li>切干大根と昆布の炒り煮</li> <li>ピーマンとじゃこの山椒炒め</li> <li>オクラの湯菜和え</li> <li>しばひじき</li> <li>金時煮豆</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> ハンバーグハヤシソース <ul style="list-style-type: none"> <li>ミートオムレツ</li> <li>スパゲティナポリタン</li> <li>ほうれん草のソテー</li> <li>コールスロー</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ピクルス</li> </ul> わかめごはん <small>*GABA芽ぐみ米ブレンドを使用</small>	<b>主菜</b> さわらの更紗蒸し <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とそら豆の野菜炒め</li> <li>がんもと大根の炊き合わせ</li> <li>じゃが芋のツナマヨネーズ炒め</li> <li>水菜のポン酢和え</li> <li>わかめサラダ</li> <li>金時煮豆</li> </ul> GABA芽ぐみ米ブレンドごはん	<b>主菜</b> 赤魚の煮付け <ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>ピーマンソテー</li> <li>ブロッコリーの香り炒め</li> <li>小松菜のわさび和え</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯

### 今月の豆知識

#### コンビーフの日

4月6日(水)  
【コンビーフの献立】

まいにち七菜 まいにち七菜

キャベツのコンビーフ炒め  
コンビーフごはん

こだわり八菜  
コンビーフポテト

#### オレンジデー

4月14日(木)

日頃の感謝を込めて果物のオレンジやオレンジ色のプレゼント等「オレンジにまつわるもの」を互いに送りあう日。「パレンタインデー」「ホワイトデー」に続く「3月の愛の記念日」とも言われています。

【オレンジデーの献立】

まいにち七菜 まいにち七菜

ざつまいものオレンジ煮

こだわり八菜  
チキンソテーオレンジマーマレードソース

※イラストはイメージです。

LINE  
お得な情報、おすすめ献立、お着信中、友だち登録で、

お弁当金より

100円引きクーポンプレゼント!

※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円引きクーポンは有効期限があります。  
詳しくはクーポン画面をご覧ください。

「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

【参考文献】(農土料理)茨城県いわしと蓮根の酢漬け・枝豆と揚げしらすのごはん(※ごはん付きのみ) | [石川県・福井県]金沢カレー・源助大根レッシングのサラダ | 農土料理ものがたり(http://kyoudo-ryouri.com/)、農林水産省認定農土料理百選、旬「ぜんまい」「蕪(かぶ)」「きやえんどう(スナップエンドウ、絹さや含む)」「そらめ」「ふき」「たけのこ(筍)」もっから畑においしい野菜の便利帳 高橋書店

まいにち七菜(ごはん付き)【4月】栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料品目」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食品」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。

3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)	4月2日(土)	4月3日(日)
豚肉のたっぷり温野菜 キャベツと卵の炒め物 いんげんの小海老炒め 茄子の煎り出し 大根と水菜のサラダ 山菜のおひたし 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:463kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	カラスガレイの煮付け 茄子の挽肉炒め ピリ辛ぜんまい 煮なます かぼちゃサラダ ほうれん草のごま和え うぐいす煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:447kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	いわしと蓮根の酢漬け がんもの煮物 大根とこんにゃくの炒り煮 山芋の磯辺揚げ 人参とチーズの和え物 ツナサラダ 煮豆 枝豆と揚げしらすのごはん※ エネルギー:550kcal 塩分:2.0g えび・かに・小麦・たまご・乳	豚肉のこんにゃくしょうゆ炒め 豆腐の包み揚げ セロリと華いかの塩炒め いんげんの生煮煮 ブロッコリーのサラダ 大根のわさび酢和え 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:522kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	鶏肉の山賊焼き 茄子の味噌炒め 筍の薄くず煮 山菜炒り煮 ほうれん草のおかか和え アロエシロップ漬け 漬物 鮭と卵のごはん※ エネルギー:472kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご	さわらと彩り野菜の蒸し物 里芋のそぼろ煮 わらびの炒め物 蓮根の青海苔チーズ炒め 白菜のごま酢和え アロエシロップ漬け 金時煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:497kcal 塩分:1.8g かに・小麦・たまご・乳	豚肉のしょうゆ炒め カニクリームコロッケ かぶの煮物 五日厚焼き玉子 白いんげん豆のサラダ 三色ナムル 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:625kcal 塩分:2.0g かに・小麦・たまご・乳
4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)	4月9日(土)	4月10日(日)
赤魚の葱味噌焼き 肉団子の炊き合わせ にらともやしの炒め物 筍の山椒炒め タマゴサラダ ツナときゅうりの和え物 煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:515kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	豚肉とごぼうの甘辛煮 じゃが芋とそら豆のカレー炒め さつま揚げと大根の煮物 チンゲン菜の塩炒め キャベツの生姜和え ツナサラダ 漬物 山菜おこわ※ エネルギー:519kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	ホキのしそ香味焼き がんもの炊き合わせ キャベツのコンビーフ炒め 卵の花 うまい菜のわさびマヨネーズ和え 海藻サラダ うぐいす煮豆 コンビーフごはん※ エネルギー:468kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	チキンのバジルマトソース じゃが芋の粒マスタード炒め いかと野菜の炒め物 帆立風味フライ ごぼうサラダ 野菜のマリネ らっきょう漬け GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:574kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	あじの葱香味蒸し コーンフライ ふきの煮物 キャベツとそら豆の炒め物 チンゲン菜の菜種和え タラモサラダ 金時煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:545kcal 塩分:2.3g かに・小麦・たまご・乳	豚肉と茄子の味噌炒め 高野豆腐の含め煮 ビーフソテー いんげんの当座煮 白菜の甘酢和え ブロッコリーのサラダ 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:557kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	さばの塩焼き ウインナーと野菜の炒め物 さつま芋のレーズン煮 大豆とひじきの煮物 水菜ともやしのサラダ オクラの梅肉和え 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:505kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳
4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月16日(土)	4月17日(日)
スナックエンドウと豚肉の塩だれ炒め じゃが芋のツナ煮 竹輪と白菜の甘辛炒め 菜の花と油揚げの煮びたし 豆のごま和えサラダ レタスときゅうりの酢の物 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:517kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦	メバルの焼き南蛮 厚揚げの辛味噌炒め 筍とそら豆の炊き合わせ きのこといんげんのソテー 小松菜のおかかマヨネーズ和え 大根なます 金時煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:482kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	ふきと豚肉の甘辛炒め にら豆腐 ツナとキャベツの炒め物 ごぼうのしぐれ煮 コーンサラダ ほうれん草の磯和え 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:492kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	さわらの柚子胡椒焼き 肉団子の炊き合わせ さつま芋のオレンジ煮 ぜんまいの炒め煮 チンゲン菜のわさび和え ブロッコリーのサラダ うぐいす煮豆 梅しらすごはん※ エネルギー:480kcal 塩分:1.9g えび・かに・小麦・たまご・乳	鶏肉のさっぱり煮 にらと卵の炒め物 里芋の味噌煮 切り昆布の炒り煮 菜の花としらすのおひたし 水菜ともやしのサラダ 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:479kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご・乳	ホキの揚げおろし煮 豚肉とセロリの塩炒め じゃが芋のそぼろ煮 きのこ小松菜のソテー そら豆サラダ フルーツ(パイナップル) 漬物 筍ごはん※ エネルギー:533kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	豆腐ハンバーグ 厚揚げと大根の煮物 蓮根の青海苔チーズ炒め 絹さやのごま和え ピーンズサラダ 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:437kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳
4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)	4月24日(日)
揚げ鶏の手撕ソース 白菜と帆立風味フレークの旨煮 焼き餃子 にらともやしの炒め物 キャベツサラダ 大根の中華和え ザーサイ漬け チャーハン※ エネルギー:574kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	豚肉のしょうゆ炒め 小町麩の卵とじ ごぼうの味噌炒め 五目大豆煮 ツナときゅうりの和え物 かぼちゃサラダ 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:534kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	あじの南部焼き 野菜の挽肉炒め 豆腐の更紗あん 根菜の煮物 人参サラダ 小松菜の辛子和え 金時煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:465kcal 塩分:2.1g 小麦・乳	鶏肉と蓮根のピリ辛炒め 筍とがんもの炊き合わせ ツナとじゃが芋の炒め物 しろ菜の煮びたし 山菜のおかかマヨネーズ和え キャベツの甘酢漬け 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:467kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご	ホキの葱塩焼き 五目豆腐 海鮮かき揚げ 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ 玉葱とオクラの和え物 うぐいす煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:510kcal 塩分:2.1g えび・小麦・たまご・乳	鶏肉のバジル焼き 白菜のクリーム煮 スナックエンドウのソテー カリフラワーのカレー炒め 人参とツナの和え物 海藻サラダ ピクルス GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:516kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	鮭の塩麹焼き 筑前煮 茄子の味噌炒め 大学芋 ブロッコリーのサラダ 白菜のなめ茸和え 煮豆 五目ごはん※ エネルギー:592kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳
4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金・祝)	4月30日(土)	5月1日(日)
豚肉の黒胡椒炒め 豆腐の包み揚げ 里芋の味噌バター煮 ふきとひじきの煮物 大根の梅しそ和え カリフラワーのごまマヨネーズ和え 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:541kcal 塩分:2.1g かに・小麦・たまご・乳	鶏肉の幽庵焼き 厚揚げの寄せ煮 筍田楽 あさりと白菜の酒蒸し 小松菜の山吹和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 あさりごはん※ エネルギー:511kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	豚カツ 金沢カレー ブロッコリーのこんにゃく炒め ハムといんげんのソテー ポテトサラダ 源助大根ドレッシングのサラダ 漬物 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:515kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	さばの五味ソース チンゲン菜と小海老の炒め物 切干大根と昆布の炒り煮 ピーマンとじゃこの山椒炒め オクラの湯菜和え しばひじき 金時煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:519kcal 塩分:1.9g えび・かに・小麦・乳	ハンバーグハヤシソース ミートオムレツ スパゲティナポリタン ほうれん草のソテー コールスロー ポテトサラダ ピクルス わかめごはん※ エネルギー:576kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	さわらの更紗蒸し 豚肉とそら豆の野菜炒め がんもと大根の炊き合わせ じゃが芋のツナマヨネーズ炒め 水菜のボン酢和え わかめサラダ 金時煮豆 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:524kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	赤魚の煮付け 肉じゃが 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 スパゲティサラダ 漬物 白飯 GABA芽ぐみ米ブレンドごはん エネルギー:427kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳

※GABA芽ぐみ米ブレンドを使

製品名	アレルギー表示要
22・4・1まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉
22・4・2まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・豚肉
22・4・3まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・4まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・4・5まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・4・6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
22・4・7まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・4・8まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・9まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・4・10まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・11まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・ごま・さば・ゼラチン・大豆・豚肉
22・4・12まいにち七菜ごはん	小麦・卵・大豆・豚肉・りんご
22・4・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・4・14まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉
22・4・15まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・16まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・17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
22・4・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・4・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・豚肉・りんご
22・4・20まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
22・4・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・22まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・23まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・24まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・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・りんご
22・4・26まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
22・4・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22・4・28まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆
22・4・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉
22・4・30まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉