

11
November



2023



かぜよぼう 風邪を予防しよう!

11月は気温やしつ度がひくくなり、ウィルスが活発になる時期です。今回は風邪を予防するための食材についてお話しします。いちご、ピーマン、じゃがいもにふくまれるビタミンCには、ウィルスが身体に入るのをふせぐ力があります。また、緑茶などにふくまれるカテキンという成分は、ウィルスから身体を守ってくれます。手あらい・うがいはもちろん、早ね早起き、てき度な運動、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう!



もりあい せんせい
森合まな 先生
栄養士・元保育園園長
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でレシピ投稿などをを行う

	月	火	水	木	金
1 Week			1	2	3
2 Week	6	7	8	9	10
	餅入り最中 ミニおやつカルパス 国産果汁100%スティックゼリー	ポケグミ4種 ひとくちサラダ ぶるりんゼリーグレープ	やさいのラムネ スティックポテト のり塩 果汁100%ゼリー	肉球ラムネ 大袖振豆もち カップゼリー青りんご	おしりたんていおしりラムネ 田舎のおかき 塩味 森のくだもの屋さんスティックゼリー
	13	14	15	16	17
3 Week	いしやきいも おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 ぶるりんゼリーアップル	本煉羊かん プライドポテトひとくちカット芋まるごと 果汁100%スティックゼリー	手作りかぼちゃクッキー テキサスコーンお好み焼 ぶるるんスティックゼリー	きなこ棒 新潟仕込み 塩味 わんにゃんゼリー	たっぷりグミのしろ みそポンネギ味噌風味 沖縄シークワーサーゼリー
	20	21	22	23	24
	焼いもようかん 三幸の揚せん薰るしお味 山梨県産白桃ゼリー	手作りチョコレートクッキー あとひき煎 サラダ 紫の野菜ゼリー	いちごマシュマロ 新潟仕込み のり塩味 栗羊かん	勤労感謝の日	あずき最中 かむおやつ ごま付きいりこ ぶるりんゼリーピーチ
4 Week	27	28	29	30	
	いも花子 ほろほろ焼 和塩 快適野菜ゼリー	細切り芋けんぴ おさかなぽんせんかるちゃん 塩羊かん	ふんわり名人あんこ餅 おしゃぶりこんぶ4連 愛媛県産みかんゼリー	無添加クッピーラムネピュア こつぶポテコ4連 ぶるりんゼリーオレンジ	

11月獻立

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。

2023年10月10日作成

11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。

2023年10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		
11月13日 (月)	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
	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、アカヤバツ）、甘味料（カンゾウ）	7品目
	ぶ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
11月14日 (火)	本棟羊かん	かし原	54			砂糖（国内製造）、生餡、水飴、寒天	28品目
	ブライドポテトひとくちカット芋まるごと	湖池屋	67	・・・・・・	○	馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、デキストリン、香味油、ぶどう糖、昆布、たんぱく加水分解物（大豆を含む）、酵母エキスパウダー、昆布エキスパウダー、かきパウダー	28品目
	果汁100%スティックゼリー	リボン	14	・	○	濃縮りんご果汁（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
11月15日 (水)	手作りかぼちゃクッキー	辻安全食品	7			でんぶん（さご椰子）（国内製造）、てんさい糖、なたね油、かぼちゃパウダー、食塩／重曹	28品目
	テキサスクーンお好み焼	松山製菓	53	・・・・・・	・・○・・	コーングリッツ（どうもろこし（アメリカ又はブラジル））、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
	ぶるるんスティックゼリー	農水フーズ	19			【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、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
11月16日 (木)	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
	新潟仕込み 塩味	三幸製菓	35	・・・・・	○	米（国産）、植物油脂、でん粉、食塩（長崎県崎戸産10%、赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島産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）	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（ラズベリーフラボノイド、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（ラズベリーフラボノイド）、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、香料、着色料（アントシアニン）、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） 【ハイ】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（ラズベリーフラボノイド）、（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、ラズベリーフラボノイド）、（一部にりんごを含む）	28品目
11月17日 (金)	たっぷりダミのしろ	春日井製菓	91	・・・・・	○	水あめ（国内製造）、砂糖、ゼラチン、濃縮果汁（りんご、ぶどう）、オブラー（パウダー／ソルビトール、酸味料、香料、ゲル化剤（ベクチン）、乳化剤、光沢剤、（一部に大豆・りんご・ゼラチンを含む）	7品目
	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
	沖縄シーケーサーゼリー	エースベーカリー	12	・	・	異性化液糖（国内製造）、濃縮シーケーサー果汁（沖縄県産100%）／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料	28品目
11月18日 (土)							

11月獻立

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。

2023年10月10日作成

11月獻立

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 …… 鹿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。

2023年10月10日作成

11月

献立表

まいにち七菜

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い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。



今月の記念日献立

10月30日(月)	31日(火)	11月1日(水)	2日(木)	3日(金・祝)	4日(土)	5日(日)	11月23日(木・祝)
主菜 鶏肉の甘辛煮 茄子とピーマンの生姜炒め さつま芋とレーズンの煮物 切干大根の炒り煮 しろ菜のじゃこびたし ツナサラダ 漬物	主菜 ハンバーグブラックカレーソース カリフラワーのにんにく炒め トマトピニーズ カブのコンソメ煮 いんげんのごまサラダ りんごのコンポート ピクルス	主菜 チーズと大葉の鶏竜田揚げ がんもの含め煮 茄子の肉味噌和え ブロッコリーのくるみ炒め しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし 大根の梅しそ和え 漬物	主菜 メンチカツ いわしつみれの焼き合せ 根菜の黒酢炒め キャベツとベーコンの炒め物 小松菜の白和え ひじきサラダ 漬物	主菜 太刀魚の幽庵焼き ジャガ芋と挽肉の炒め物 五目しんじょの焼き合せ こんにゃくとえのきの七味炒め 葱ねた 春菊のごま和え 漬物	主菜 豚肉といんげんの炒め物 五目きんびら かぶの柚子生姜煮 セロリとベーコンのソテー 胡瓜とチーズのマリネ ポテトサラダ 漬物	主菜 鶏肉の五味ソース 卵ときくらげの炒め物 チンゲン菜の中華煮 中華ごま団子 白菜ととんぶりの甘酢和え わかめサラダ 漬物	【ゆず記念日】 いい風味の日 「い(1)い(1)ふう(2)み(3)」 (いい風味)と読む語呂合わせから制定され、風味豊かな高知県の「ゆず」をさらに多くの人に利用してもらうために、高知県園芸農業協同組合連合会の高知県ゆず振興対策協議会が制定し、2017年(平成29年)に日本記念日協会が認定しました。
6日(月) 主菜 豚カツ 厚揚げの炊き合わせ ごぼうの味噌炒め 切り昆布の炒り煮 コールスロー カリフラワーのおかか和え 漬物	主菜 鶏肉のしそ香味焼き キャベツとベーコンの味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のなめ茸和え スパゲティサラダ 胡瓜のごま酢和え 漬物	主菜 揚げ餃子の野菜あんかけ ごぼうときくらげの炒め物 茄子と冬瓜の柚子味噌田楽 いんげんの当座煮 シーザーサラダ ほうれん草のわさび和え ピクルス	主菜 メバルのカレー風味焼き カニクリームコロッケ ポトフ ほうれん草のソテー 人参とチーズの和え物 ビーンズサラダ ピクルス	主菜 鶏肉と根菜の煮物 小町麩の卵炒め ツナとじゃが芋の炒め物 白菜の塩麹蒸し 小松菜のわさびマヨネーズ和え プロッコリーのサラダ 漬物	主菜 豚肉のスタミナ炒め ベーコンとチンゲン菜の炒め物 さつま芋のごま煮 蓮根の青海苔炒め キャベツとツナのサラダ いんげんの生姜和え 漬物	主菜 ほっけフライ 大根の蟹風味フレークあんかけ 炒り豆腐 野菜炒め オクラのポン酢和え ポテトサラダ 漬物	【ごぼう】 今はゆずを使った 「さばの幽庵焼き」をご提供いたします! まいにち七菜 まいにち七菜 さばの幽庵焼き <small>*イラストはイメージです。</small>
13日(月) 主菜 アジの南蛮漬け 根菜のそぼろあん ごぼう 小松菜のソテー ^{通帳} 卵の花 豆と豆乳のサラダ カリフラワーのからしマヨネーズ和え 漬物	主菜 揚げ鶏のチリソース 麻婆豆腐 烧壳 しろ菜と小海老の炒め物 棒棒鶏サラダ ぜんまいのナムル 漬物	主菜 海老力ツ 茄子とウインナーの炒め物 ジャが芋の青海苔バター ^{通帳} ブロッコリーのツナあんかけ いんげんのごまマヨネーズ和え タマゴサラダ 昆布豆 ^{中華} こんぶの日 七五三	主菜 豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め 厚揚げの更紗あん かぼちゃのいとこ煮 くわいのカレー炒め ほうれん草の白和え わかめの酢の物 漬物	主菜 さわらの塩麹焼き 大根と挽肉の炒め物 ひじきの炒り煮 かぶの生姜あんかけ タラモサラダ 春菊のごま和え ^{通帳} 漬物	主菜 鶏肉の山椒焼き 茄子の煮物 蓮根のそぼろ炒め ブロッコリーのガーリックソテー ^{通帳} 大根サラダ しろ菜の辛子和え ^{通帳} 漬物	主菜 豚肉の黒胡椒炒め ウィンナーと野菜のソテー ^{通帳} がんもと大根の炊き合わせ きのこの炒め物 小松菜のおひたし シエルマカロニサラダ 漬物	【薬膳マーク】 今月号より「タマノイ酢」監修「薬膳レシピ」が登場!マークがついているメニューは「薬膳」に基づいたメニューになります。ぜひ身边に「薬膳」を感じてみてください! <small>●詳細はP5をご覧ください。</small>
20日(月) 主菜 鶏肉のにんにく醤油炒め 白身魚と豆腐のふんわり揚げ チンゲン菜としめじの塩炒め かんぴょうと切り昆布の炒り煮 ごぼうサラダ 白菜の梅おかか和え 漬物	主菜 香味だれの豆腐野菜ハンバーグ 小町麩の卵あんかけ ^{通帳} しめじと蓮根のほん酢炒め ^{通帳} キャベツのバター蒸し ほうれん草のおひたし 葱ねた 漬物	主菜 鶏肉の焼き南蛮 がんものの炊き合わせ 小松菜とベーコンのソテー ^{通帳} 五目大豆煮 ひじきの白和え 海藻サラダ 漬物	主菜 さばの幽庵焼き 肉団子の炊き合わせ 豆腐の更紗あん いんげんのじゃこ炒め チンゲン菜の生姜和え ^{ゆず記念日} シーザーサラダ 漬物	主菜 豚肉の生姜炒め 根菜のそぼろあん 小松菜と卵の炒め物 白菜のじゃこびたし わかめの酢の物 シーザーサラダ 漬物	主菜 さわらのみりん漬け焼き 炒り豆腐 大学芋 切干大根の炒り煮 春菊のおひたし カリフラワーのサラダ ^{通帳} 漬物	主菜 鶏肉の葱塩焼き 高野豆腐の炊き合わせ 蓮根の味噌炒め ひじきの炒り煮 白菜のごま和え ごぼうサラダ 漬物	LINE お得な情報、 おすすめ献立 配信中! <small>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!</small>
27日(月) 主菜 赤魚の照り焼き 豆腐の挽肉包み揚げ キャベツとさつま揚げの炒め物 いんげんとしめじの煮びたし 小松菜の千草和え ポテトサラダ 漬物	主菜 鶏肉のバジル焼き きのこのクリームシチュー ^{通帳} カリフラワーのカレー炒め 小松菜とベーコンの炒め物 キャベツのマスタード和え コーンサラダ ^{洋食} ピクルス	主菜 和風ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 チンゲン菜とウインナーの炒め物 きのこの当座煮 水菜ともやしのサラダ 白菜の甘酢和え 漬物	主菜 くわいと豚肉のオイスター・ソース炒め ^{通帳} 厚揚げの炊き合わせ ジャが芋の煮物 五目炒め ほうれん草の磯和え 彩りなます 漬物	主菜 さばの煮付け ウィンナーと茄子の炒め物 くわいのごま煮 五目炒め ほうれん草の磯和え 彩りなます 漬物	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 アスパラのソテー ^{通帳} 大根と水菜のサラダ 長葱の酢味噌和え 漬物	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 ^{通帳} 漬物	【ベネッセのおうちごはん】 で検索 <small>ID:@ouchigohan</small>
<small>*献立は都合により変更になる場合がございます。</small>							

【参考文献】旬「くるみ」「とんぶり」「ごぼう」「蓮根」「くわい」「春菊」 もっとからだにおいしい野菜の便利帳 楽天書店

▼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【11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。

10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金・祝)	11月4日(土)	11月5日(日)	
鶏肉の甘辛煮 茄子とピーマンの生姜炒め さつま芋とレーズンの煮物 切干大根の炒り煮 しろ菜のじやこびたし ツナサラダ 漬物	ハンバーグブラックカレーソース カリフラワーのにんにく炒め トマトピーチソース カブのコンソメ煮 いんげんのごまサラダ りんごのコンポート ピクルス	チーズと大葉の鶏竜田揚げ がんもの含め煮 茄子の肉味噌和え プロッコリーのくるみ炒め しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし 大根の梅しそ和え 漬物	メンチカツ いわしづみれの焼き合わせ 根菜の黒酢炒め キャベツとベーコンの炒め物 小松菜の白和え ひじきサラダ 漬物	太刀魚の幽庵焼き じゃが芋と挽肉の炒め物 五目しんじょの焼き合わせ こんにゃくとえのきの七味炒め 葱ぬた 春菊のごま和え 漬物	豚肉といんげんの炒め物 五目きんぴら かぶの柚子生姜煮 セロリとベーコンのソテー 胡瓜とチーズのマリネ ポテトサラダ 漬物	鶏肉の五味ソース 卵ときくらげの炒め物 チングン菜の中華煮 中華ごま団子 白菜とんぶりの甘酢和え わかめサラダ 漬物	
エネルギー: -355kcal 塩分:2.3g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー: -331kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -321kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -346kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー: -320kcal 塩分:2.6g 小麦	エネルギー: -381kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -372kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご	
11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	
豚カツ 厚揚げの焼き合わせ ごぼうの味噌炒め 切り昆布の炒り煮 コールスロー カリフラワーのおかか和え 漬物	鶏肉のしそ香味焼き キャベツとベーコンの味噌炒め 高野豆腐の焼き合わせ 小松菜のなめ茸和え スパゲティサラダ 胡瓜のごま酢和え 漬物	揚げ餃子の野菜あんかけ ごぼうときくらげの炒め物 茄子と冬瓜の柚子味噌田楽 いんげんの当座煮 シーザーサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物	メバルのカレー風味焼き カニクリームコロッケ ボトル ほうれん草のソテー 人参とチーズの和え物 ビーンズサラダ ピクルス	鶏肉と根菜の煮物 小町麩の卵炒め ツナとじゃが芋の炒め物 白菜の塩麹蒸し 小松菜のわさびマヨネーズ和え プロッコリーのサラダ 漬物	豚肉のスタミナ炒め ベーコンとチングン菜の炒め物 さつま芋のごま煮 蓮根の青海苔炒め キャベツとツナのサラダ いんげんの生姜和え 漬物	ほっけフライ 大根の蟹風味フレークあんかけ 炒り豆腐 野菜炒め オクラのポン酢和え ポテトサラダ 漬物	
エネルギー: -357kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -329kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -313kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -355kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー: -341kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -392kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー: -249kcal 塩分:2.1g かに・小麦・たまご・乳	
11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	
アジの南蛮漬け 根菜のそぼろあん 小松菜のソテー 卵の花 豆と豆乳のサラダ カリフラワーのからしマヨネーズ和え 漬物	揚げ鶏のチリソース 麻婆豆腐 焼壳 しろ菜と小海老の炒め物 棒棒鶏サラダ せんまいのナムル 漬物	海老カツ 茄子とウインナーの炒め物 じゃが芋の青海苔バター ¹ プロッコリーのツナあんかけ いんげんのごまマヨネーズ和え タマゴサラダ 昆布豆 漬物	豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め 厚揚げの更紗あん かぼちゃのいとこ煮 くわいのカレー炒め ほうれん草の白和え わかめの酢の物 漬物	さわらの塩麹焼き 大根と挽肉の炒め物 ひじきの炒り煮 かぶの生姜あんかけ タラモサラダ 春菊のごま和え 漬物	鶏肉の山椒焼き 茄子の煮物 蓮根のそぼろ炒め プロッコリーのガーリックソテー ¹ 大根サラダ しろ菜の辛子和え 漬物	豚肉の黒胡椒炒め ウインナーと野菜のソテー ¹ がんもと大根の焼き合わせ きのこの炒め物 小松菜のおひたし シェルマカロニサラダ 漬物	
エネルギー: -422kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -426kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー: -346kcal 塩分:2.7g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー: -411kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -274kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -310kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -387kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	
11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木・祝)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)	
鶏肉のにんにく醤油炒め 白身魚と豆腐のふんわり揚げ チングン菜としめじの塩炒め かんぴょうと切り昆布の炒り煮 ごぼうサラダ 白菜の梅おかか和え 漬物	香味だれの豆腐野菜ハンバーグ 小町麩の卵あんかけ しめじと蓮根のぽん酢炒め キャベツのバター蒸し ほうれん草のおひたし 葱ぬた 漬物	鶏肉の焼き南蛮 がんもの焼き合わせ 小松菜とベーコンのソテー ¹ 五目大豆煮 ひじきの白和え 海藻サラダ 漬物	さばの幽庵焼き 肉団子の焼き合わせ 豆腐の更紗あん いんげんのじゃこ炒め チングン菜の生姜和え シーザーサラダ 漬物	豚肉の生姜炒め 根菜のそぼろあん 小松菜と卵の炒め物 白菜のじやこびたし わかめの酢の物 しろ菜の赤しそ和え 漬物	さわらのみりん漬け焼き 炒り豆腐 大学芋 切干大根の炒り煮 春菊のおひたし カリフラワーのサラダ 漬物	鶏肉の葱塩焼き 高野豆腐の焼き合わせ 蓮根の味噌炒め ひじきの炒り煮 白菜のごま和え ごぼうサラダ 漬物	
エネルギー: -354kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご	エネルギー: -289kcal 塩分:3.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -434kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー: -351kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー: -343kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご	エネルギー: -320kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	エネルギー: -340kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご	
11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	
赤魚の照り焼き 豆腐の挽肉包み揚げ キャベツとさつま揚げの炒め物 いんげんとしめじの煮びたし 小松菜の千草和え ポテトサラダ 漬物	鶏肉のバジル焼き きのこクリームシチュー ¹ カリフラワーのカレー炒め 小松菜とベーコンの炒め物 キャベツのマスター和え コーンサラダ ピクルス	和風ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 チングン菜とウインナーの炒め物 きのこの当座煮 水菜ともやしのサラダ 白菜の甘酢和え 漬物	くわいと豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げの焼き合わせ じゃが芋の煮物 五目炒め ほうれん草の磯和え 彩りなます 漬物	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 ¹ 大根と水菜のサラダ 長葱の酢味噌和え 漬物	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 チング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	
エネルギー: -353kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -383kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -324kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -395kcal 塩分:2.5g 小麦	エネルギー: -365kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー: -315kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー: -434kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	

製品名	アレルゲン表示要
23・11・1まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・くるみ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
23・11・2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
23・11・3まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉
23・11・4まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
23・11・5まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
23・11・6まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
23・11・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
23・11・8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
23・11・9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
23・11・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・ゼラチン
23・11・11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
23・11・12まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
23・11・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
23・11・14まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
23・11・15まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
23・11・16まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
23・11・17まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
23・11・18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
23・11・19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
23・11・20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
23・11・21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
23・11・22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
23・11・23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
23・11・24まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
23・11・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆
23・11・26まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
23・11・27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
23・11・28まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
23・11・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・ゼラチン
23・11・30まいにち七菜ごはん	小麦・そば・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
23・12・1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
23・12・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
23・12・3まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉