

11

November

2023

風邪を予防しよう!

11月は気温や湿度がひくくなり、ウイ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、ウイルスが身体に入るのをふせく力があります。また、緑茶などにふくまれるカテキンという成分は、ウイルスから身体を守ってくれます。手洗い・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も風邪を予防しましょう!

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
 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 ソフトサラダ 広島レモンゼリー	ラムネいろいろ さっぱり塩味 どうぶつえんゼリー	文化の日
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 ぷ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
3 Week	13	14	15	16	17
	いしやきいも おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 ぷ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 ぷ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 みそボンネギ味噌風味 沖縄シークワサーゼリー
4 Week	20	21	22	23	24
	焼いもようかん 三幸の揚せん薫るしお味 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 ぷるりんゼリーピーチ
5 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 おさかなぼんせんかるちゃん 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 ぷるりんゼリーオレンジ	

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

[illegible]

11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。

2023年10月10日作成

[illegible]

11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。

2023年10月10日作成

[illegible]

11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。

2023年10月10日作成

[illegible]

11月献立
原材料表

○：アレルギー
●：コンタミネーション

… … … 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。

2023年10月10日作成

原材料				アレルギー																					原材料	コンタミ		
月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	7品目				21品目																				
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	うなぎ	オレイン	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まいたけ	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
11月27日（月）	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）、米油、コーンスターチ、食塩、コンプエキス、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
	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
11月28日（火）	細切り芋けんぴ	滋谷食品	99																					●			さつまい（国産）、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則
	おさかなぼんせんかんちゃん	辻安全食品	15																								うるち米（国産）、パーム油、しょうゆ風味発酵調味料（食塩、酵母エキス、昆布エキス）、てんさい糖、みりん風発酵調味料（米、米麹、食塩）、かつお節、あおさのり	28品目
	塩羊かん	かし原	54																								砂糖（国内製造）、生飴、水飴、寒天、塩	28品目
11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
	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
11月30日（木）	無添加クッピーラムネビュア	カクタイ製菓	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、シークワーサー果汁パウダー	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
	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

11月

献立表

まいにち七菜

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。



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)
主菜 鶏肉の甘辛煮 <ul style="list-style-type: none"> ・茄子とピーマンの生薑炒め ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・カリフラワーのにんにく炒め ・トマトビーンズ ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・いわしつみれの炊き合わせ ・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 	主菜 太刀魚の幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> ・じゃが芋と挽肉の炒め物 ・五目しんじょの炊き合わせ ・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 	主菜 豚肉といんげんの炒め物 <ul style="list-style-type: none"> ・五目きんぴら ・かぶの柚子生薑煮 ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・卵とさくらげの炒め物 ・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
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
主菜 豚カツ <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうとさくらげの炒め物 ・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 	主菜 メバルのカレー風味焼き <ul style="list-style-type: none"> ・カニクリームコロッケ ・ボトフ ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ブロッコリーのサラダ ・漬物 	主菜 豚肉のスタミナ炒め <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・いんげんの生薑和え ・漬物 	主菜 ぼっかけフライ <ul style="list-style-type: none"> ・大根の蟹風味フレークあんかけ ・炒り豆腐 ・野菜炒め ・オクラのボン酢和え ・ポテトサラダ ・漬物
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
主菜 アジの南蛮漬け <ul style="list-style-type: none"> ・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 	主菜 揚げ鶏のチリソース <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・焼売 ・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 海老カツ <ul style="list-style-type: none"> ・茄子とウィンナーの炒め物 ・じゃが芋の青海苔バター ・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 ・タモゴサラダ ・昆布豆 	主菜 豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・大根と挽肉の炒め物 ・ひじきの炒り煮 ・かぶの生薑あんかけ ・タナモトサラダ ・春菊のごま和え ・漬物 	主菜 鶏肉の山椒焼き <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・大根サラダ ・しろ菜の辛子和え ・漬物 	主菜 豚肉の黒胡椒炒め <ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナーと野菜のソテー ・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
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木・祝)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
主菜 鶏肉のにんにく醤油炒め <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・小町麩の卵あんかけ ・しめじと蓮根のほん酢炒め ・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 	主菜 鶏肉の焼き南蛮 <ul style="list-style-type: none"> ・がんもの炊き合わせ ・小松菜とベーコンのソテー ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・チンゲン菜の生薑和え ・シーザーサラダ ・漬物 	主菜 豚肉の生薑炒め <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・しろ菜の赤しそ和え ・漬物 	主菜 さわらのみりん漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> ・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 	主菜 鶏肉の葱塩焼き <ul style="list-style-type: none"> ・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
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	12月1日(金)	2日(土)	3日(日)
主菜 赤魚の照り焼き <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・きのこクリームシチュー ・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 ・ピクルス 	主菜 和風ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> ・里芋とさつま揚げの煮物 ・チンゲン菜とウィンナーの炒め物 ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの炊き合わせ ・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 	主菜 さばの煮付け <ul style="list-style-type: none"> ・ウィ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 	主菜 メバルの葱香味蒸し <ul style="list-style-type: none"> ・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 	主菜 韓国風甘辛チキン <ul style="list-style-type: none"> ・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

11月23日(木・祝)

【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。

今回はゆずを使った
「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

※イラストはイメージです。

ご紹介

薬膳マーク

今月号より「タマノイ酢」
監修「薬膳レシビ」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。ぜひ身近
に「薬膳」を感じてください!
●詳細はP5をご覧ください。

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
※今回登録時にクーポンが発行されます。
※このクーポンは予め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に確認ください。

「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【11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。

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 しろ菜のじゃこびたし ツナサラダ 漬物 エネルギー:355kcal 塩分:2.3g えび・かに・小麦・たまご・乳	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 トマトビーンズ 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 エネルギー:331kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	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 エネルギー:321kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	メンチカツ いわしつみれの炊き合わせ 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 エネルギー:346kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	太刀魚の幽庵焼き じゃが芋と挽肉の炒め物 五目しんじょの炊き合わせ こんにやくとえのきの七味炒め 葱ぬた 春菊のごま和え 漬物 エネルギー:320kcal 塩分:2.6g 小麦	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 エネルギー:381kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	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 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 エネルギー:357kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	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 エネルギー:329kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	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 エネルギー:313kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	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 エネルギー:355kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳	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 ブロッコリーのサラダ 漬物 エネルギー:341kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	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 エネルギー:392kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生	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: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 エネルギー:422kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	揚げ鶏のチリソース 麻婆豆腐 焼売 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 エネルギー:426kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	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 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 エネルギー:346kcal 塩分:2.7g えび・小麦・たまご・乳	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 エネルギー:411kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	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 エネルギー:274kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	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 大根サラダ しろ菜の辛子和え 漬物 エネルギー:310kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉の黒胡椒炒め ウインナーと野菜のソテー 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 シェルマカロニサラダ 漬物 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 エネルギー:354kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご	香味だれの豆腐野菜ハンバーグ 小町麩の卵あんかけ しめじと蓮根のぼん酢炒め 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 エネルギー:289kcal 塩分:3.3g 小麦・たまご・乳	鶏肉の焼き南蛮 がんもの炊き合わせ 小松菜とベーコンのソテー 五目大豆煮 ひじきの白和え 海藻サラダ 漬物 エネルギー:434kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	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 シーザーサラダ 漬物 エネルギー:351kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳	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 しろ菜の赤しそ和え 漬物 エネルギー:343kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご	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 エネルギー:320kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	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 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 エネルギー:353kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	鶏肉のバジル焼き きのこクリームシチュー 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 ピクルス エネルギー:383kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	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 ピクルス エネルギー:324kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	くわいと豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げの炊き合わせ 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 エネルギー:395kcal 塩分:2.5g 小麦	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 エネルギー:365kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・落花生	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 エネルギー:315kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	韓国風甘辛チキン ほうれん草ときこのクリーム煮 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:434kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳

製品名	アレルギー表示要
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