5月 献立表

夕食・翌昼食セット
夕食・翌昼食セット ごはんセット
まいにち七菜　まいにち五菜

「まいにち七菜」に翌日の昼食向けのお弁当「まいにち五菜」をセットにした2食分・合計12菜のおいしさと栄養バランスに配慮した献立です。
※夕食 まいにち七菜 の献立は、七菜のページをご覧ください。
※日付は献立の【お届け日】です。
※「夕食・翌昼食セット ごはんセット」は**ごはんが2つ付きます。**

ごはんセット 新登場！

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！

4月29日(月・祝)	30日(火)	5月1日(水)	2日(木)	3日(金・祝)	4日(土・祝)	5日(日・祝)
夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜
主菜 ハンバーグハヤシソース ほか	主菜 メバルの更紗蒸し ほか	主菜 豚肉のお茶しゃぶ ほか	主菜 牛肉のにんにく味噌炒め ほか	主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き ほか	主菜 海老カツ ほか	主菜 チキン南蛮 ほか
翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜
主菜 ポークジンジャー（懐かしメニュー）	主菜 鶏肉と筍の煮物（旬）	主菜 抹茶塩で食べる天麩羅(海老・アスパラ・かぼちゃ)	主菜 青海苔タラフライ	主菜 日の丸ハンバーグ	主菜 豚肉の青じそ炒め	主菜 牛肉とごぼうの煮物（旬 空豆）
・いわしつみれの炊き合わせ	・おかひじきと麩の卵とじ	・いんげんときのこの炒め物	・大根の肉味噌がけ	・茄子の薬味がけ	・ごった煮	・若竹煮
・蓮根きんぴら	・五目炒め	・卯の花	・ごぼうのしぐれ煮	・アスパラとコーンのソテー	・菜の花の塩炒め	・キャベツとそら豆の炒め物
・カレー風味野菜炒め	・茄子の生姜炒め	・蓮根とウインナーのソテー	・セロリの塩炒め	・じゃが芋のたらこ炒め	・白菜の煮びたし	・海老と蓮根の塩炒め
・漬物（昭和の日）	・漬物	・漬物（令和始まりの日 八十八夜）	・漬物	・漬物（憲法記念日）	・漬物（みどりの日）	・漬物（端午の節句）
ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 茶飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 十五穀ごはん	ごはんセット ごはんセット 白飯

6日(月・振休)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉といんげんの炒め物 ほか	主菜 鶏肉の梅しそ焼き ほか	主菜 豚肉とゴーヤーのチャンプルー ほか	主菜 和風ハンバーグ ほか	主菜 ぶり大根 ほか	主菜 鶏肉のオイスターソース炒め ほか	主菜 さばの葱味噌焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜
主菜 チーズイン明太子コロッケ（じゃが芋 旬）	主菜 牛肉と厚揚げの煮物	主菜 さばのレモンペッパー焼き	主菜 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め	主菜 豚肉と野菜の塩麹炒め（あごだし アスパラ 旬）	主菜 牛肉といんげんの塩炒め	主菜 海老マヨネーズ
・冬瓜とあさりの煮物	・豆腐の包み揚げ	・ラタトゥイユ	・筍と切り昆布の煮物	・黒糖黒酢あんの肉団子	・チンゲン菜のソテー	・ふんわりしんじょの花束煮
・ぜんまいの炒め煮	・きのこのバター醤油炒め	・ミートボールホワイトソース	・茄子の揚げだし	・里芋とふきの煮物★あごだし★	・茄子とピーマンの揚げびたし	・きんぴらごぼう
・ほうれん草の葱炒め	・ぜんまいの炒め煮	・いんげんのソテー	・にんにくの芽の炒め物	・アスパラの彩り炒め	・大根とさつま揚げの煮物	・いんげんの黒ごま炒め
・漬物（コロッケの日）	・漬物	・ピクルス（洋食メニュー）	・漬物	・漬物（黒糖の日）	・漬物	・漬物（母の日）
ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 菜めし	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 麦ごはん	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉の生姜炒め ほか	主菜 照り焼きつくね ほか	主菜 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほか	主菜 いわし竜田の山椒だれ ほか	主菜 豚肉の塩麹炒め ほか	主菜 アジの五目あんかけ ほか	主菜 鶏肉のハニーマスタードソース ほか
翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜
主菜 さわらの西京焼き	主菜 ほっけの葱香味蒸し	主菜 牛肉の柚子胡椒炒め	主菜 メバルの五目あんかけ	主菜 鶏肉の照り焼き	主菜 豚肉の甘辛炒め（あごだし）	主菜 牛肉じゃが（じゃが芋 旬）
・五目巾着の煮物	・アスパラの塩炒め	・がんもの含め煮	・じゃが芋の煮物	・大根とさつま揚げの煮物	・ふんわり柚子しんじょの炊き合わせ★あごだし★	・ブロッコリーのアーモンド炒め
・切り昆布の炒り煮	・チンゲン菜の旨煮	・山菜の煮物	・かぼちゃの鶏そぼろ煮	・チンゲン菜の塩炒め	・ズッキーニのコンソメ煮	・白身魚と豆腐のふんわり揚げ
・大根の明太子炒め	・海老風味焼売（中華メニュー）	・五目炒め	・キャベツの葱塩炒め（じゃが芋 かぼちゃ 旬）	・カリフラワーのカレー炒め	・キャベツの青海苔チーズ炒め	・小松菜の煮びたし
・漬物	・ザーサイ漬け（アスパラ 旬）	・漬物	・漬物	・漬物	・漬物	・漬物
ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 十五穀ごはん	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 五目ごはん	ごはんセット ごはんセット 白飯

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜
主菜 メバルの柚子胡椒焼き ほか	主菜 鶏肉の味噌漬け焼き ほか	主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ほか	主菜 太刀魚の幽庵焼き ほか	主菜 メンチカツ ほか	主菜 豚肉と葱の炒め物 ほか	主菜 ますの中華香味ソース ほか
翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜
主菜 真鱈のバジル焼き	主菜 ますの幽庵焼き（じゃが芋 アスパラ 旬）	主菜 照り焼きハンバーグ	主菜 鶏肉の竜田揚げ	主菜 助宗鱈の野菜あんかけ	主菜 チーズチキンカツ（アスパラ 旬）	主菜 豚肉の柚子胡椒味噌炒め
・豆とウインナーのコンソメ煮	・じゃが芋のそぼろ煮	・ごぼうの塩麹炒め	・しんじょの炊き合わせ	・あさりとかぶの煮物	・さつま芋のレモン煮	・いんげんのシーフード炒め
・茄子のボロネーゼ	・ズッキーニとアスパラの炒め物	・小松菜のにんにくソテー	・いんげんの炒め物	・茄子の木の芽味噌がけ	・大根のコンソメ煮	・切干大根煮
・あさりのワイン蒸し	・大根の梅きんぴら	・かぼちゃの煮物（かぼちゃ 旬）	・五目大豆煮	・蓮根のそぼろ炒め	・アスパラとしめじのソテー（洋食メニュー）	・じゃが芋のたらこ和え（じゃが芋 旬）
・ピクルス（洋食メニュー）	・漬物	・漬物	・漬物	・漬物	・ピクルス	・漬物
ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット ひじきごはん	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 麦ごはん

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	6日1日(土)	2日(日)
夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜	夕食 まいにち七菜
主菜 ほっけの塩麹焼き ほか	主菜 チキンカツ ほか	主菜 豆腐ハンバーグ ほか（薬膳）	主菜 さばの揚げおろし煮 ほか	主菜 旨辛豚キムチ ほか	主菜 タンドリーチキン ほか	主菜 豚肉の塩だれ炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜	翌昼食 まいにち五菜
主菜 青椒牛肉絲(チンジャオニュウロース)	主菜 牛肉のにんにく醤油炒め	主菜 豚肉とかぼちゃのチャプチェ風炒め	主菜 鶏肉のマスタード焼き（洋食メニュー）	主菜 海老フライ	主菜 さばの塩焼き（かぼちゃ 旬）	主菜 イカメンチ
・春巻き	・里芋のそぼろあんかけ	・炒り豆腐	・カリフラワーとツナのコンソメ煮	・きのこのそぼろ炒め	・かぼちゃのミルク煮	・厚揚げの肉味噌炒め
・チンゲン菜の中華びたし	・茄子とピーマンの味噌炒め	・そら豆の旨煮	・さつま芋のアーモンドミルク煮	・ビーフンソテー	・卯の花	・さつま芋のレーズン煮
・にら玉野菜炒め（中華メニュー）	・アスパラの塩炒め（アスパラ 旬）	・しろ菜のにんにく炒め（かぼちゃ 旬）	・小松菜ときのこのソテー（アーモンドミルクの日）	・じゃが芋のごま煮（じゃが芋 旬）	・人参のまさご炒め（牛乳の日）	・ほうれん草としめじのソテー
・ザーサイ漬け	・漬物	・漬物	・ピクルス	・漬物	・漬物	・漬物
ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 鮭わかめごはん	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 十五穀ごはん	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット ごはんセット 白飯	ごはんセット 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。

今月の記念日献立

Happy Mother's Day

5月12日(日)
母の日

まいにち五菜　こだわり八菜
ふんわりしんじょの花束煮

こだわり八菜
苺のロールケーキ

※イラストはイメージです。

お得な情報、おすすめ献立配信中！

LINE

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

【参考文献】旬「そらまめ」「筍」「かぼちゃ」「じゃがいも」「アスパラガス」　もっとからだにおいしい野菜の便利帳　高橋書店

5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 新登場！

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！ ※まいにち七菜ごはんセットは4/22(月)より注文受付開始いたします。

4月29日(月・祝)
主菜 ハンバーグハヤシソース
- オムレツ
- かぼちゃの含め煮
- ほうれん草のソテー
- コールスロー
- ポテトサラダ
- 漬物

懐かしメニュー 昭和の日
ごはんセット 白飯

30日(火)
主菜 メバルの更紗蒸し
- キャベツと筍の野菜炒め
- がんもとふきの炊き合わせ
- じゃが芋のツナマヨネーズ炒め
- かぼちゃサラダ
- わかめの酢の物
- 漬物

旬 ふき
ごはんセット 白飯

5月1日(水)
主菜 豚肉のお茶しゃぶ
- じゃが芋の煮物
- ビーフンソテー
- ブロッコリーの香り炒め
- 小松菜のわさび和え
- シェルマカロニサラダ
- 漬物

令和始まりの日 八十八夜
ごはんセット 茶飯

2日(木)
主菜 牛肉のにんにく味噌炒め
- 高野豆腐の含め煮
- 茄子の揚げだし
- しろ菜の炒め物
- 大根のごまサラダ
- キャベツとツナの和え物
- 漬物

ごはんセット 白飯

3日(金・祝)
主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き
- かぼちゃの田舎煮
- ごぼうのそぼろ炒め
- 冬瓜の蟹風味フレークあんかけ
- チンゲン菜の千草和え
- カリフラワーのマリネ
- 漬物

憲法記念日
ごはんセット 白飯

4日(土・祝)
主菜 海老カツ
- グリーン野菜のクリーム煮
- じゃが芋とベーコンのソテー
- 大根のコンソメ煮
- カリフラワーのサラダ
- 人参ときのこのマヨネーズ和え
- ピクルス

洋食メニュー みどりの日
ごはんセット 十五穀ごはん

5日(日・祝)
主菜 チキン南蛮
- 蓮根のそぼろ炒め
- 筍の土佐煮
- 豆腐の旨煮
- 紅白なます
- わかめサラダ
- 漬物

旬 端午の節句
ごはんセット 白飯

6日(月・振休)
主菜 豚肉といんげんの炒め物
- ジャーマンポテト
- 茄子とにらの揚げびたし
- たらこ人参
- 枝豆サラダ
- ほうれん草のくるみ和え
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット 白飯

7日(火)
主菜 鶏肉の梅しそ焼き
- ふきとがんもの炊き合わせ
- 切り昆布と大根の炒り煮
- ブロッコリーの生姜炒め
- 小松菜の辛子和え
- 大根と胡瓜の酢の物
- 漬物

きゅうり 旬
ごはんセット 菜めし

8日(水)
主菜 豚肉とゴーヤーのチャンプルー
- いわしつみれと根菜の煮物
- 大学芋
- 切干大根の炒り煮
- タラモサラダ
- 白菜の生姜酢
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット 白飯

9日(木)
主菜 和風ハンバーグ
- 豆腐の包み揚げ
- 卵ときくらげの炒め物
- 大豆とひじきの煮物
- オクラの和風サラダ
- フルーツ(みかんシロップ漬け)
- 漬物

ごはんセット 麦ごはん

10日(金)
主菜 ぶり大根
- 茄子と蓮根の味噌炒め
- 油ゾーメン
- 卵の花
- キャベツと胡瓜の赤しそ和え
- 黒糖わらび餅
- 漬物

ぶり大根 油ゾーメン 郷土料理 鹿児島県 黒糖の日 きゅうり 旬
ごはんセット 白飯

11日(土)
主菜 鶏肉のオイスターソース炒め
- 麻婆豆腐
- 焼売
- チンゲン菜の塩炒め
- 三色ナムル
- 大根サラダ
- ザーサイ漬け

中華メニュー
ごはんセット 白飯

12日(日)
主菜 さばの葱味噌焼き
- 厚揚げの炊き合わせ
- 根菜の生姜炒め
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- コーンサラダ
- わかめの酢の物
- 漬物

ごはんセット 白飯

13日(月)
主菜 豚肉の生姜炒め
- かぼちゃと豆腐のふわふわ揚げ
- チンゲン菜の炒め物
- きのこの当座煮
- ビーンズサラダ
- キャベツの生姜和え
- 漬物

かぼちゃ 旬
ごはんセット 白飯

14日(火)
主菜 照り焼きつくね
- 高野豆腐の含め煮
- じゃが芋の粒マスタード炒め
- ひじきの炒り煮
- 山菜のおひたし
- カリフラワーの甘酢和え
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット 白飯

15日(水)
主菜 鶏肉とじゃが芋の煮物
- ウインナーと野菜の炒め物
- 大根のそぼろ煮
- 筍とピーマンのおかか炒め
- キャベツとコーンのサラダ
- そら豆の白和え
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット 十五穀ごはん

16日(木)
主菜 いわし竜田の山椒だれ
- 肉団子のおろし煮
- ブロッコリーのアーモンド炒め
- いんげんのごま炒め
- かぼちゃサラダ
- わかめとオクラの和え物
- 漬物

かぼちゃ 旬
ごはんセット 白飯

17日(金)
主菜 豚肉の塩麹炒め
- がんもの含め煮
- 蓮根のしそ香味炒め
- アスパラの煮びたし
- ポテトサラダ
- チンゲン菜のなめ茸和え
- 漬物

アスパラ じゃが芋 旬
ごはんセット 白飯

18日(土)
主菜 アジの五目あんかけ
- 厚揚げと茄子の煮物
- 竹輪とキャベツの磯風味
- ごぼうのごま味噌炒め
- 小松菜のおひたし
- カリフラワーと胡瓜の辛子マヨネーズ和え
- 漬物

きゅうり 旬
ごはんセット 五目ごはん

19日(日)
主菜 鶏肉のハニーマスタードソース
- 野菜のポトフ
- トマトソースミートボール
- ほうれん草のソテー
- イタリアンビーンズサラダ
- 人参のビーナッツ和え
- アロエのシロップ漬け

洋食メニュー
ごはんセット 白飯

20日(月)
主菜 メバルの柚子胡椒焼き
- 白身魚と豆腐のふんわり揚げ
- さつま芋のレーズン煮
- 山菜炒り煮
- そら豆のサラダ
- しろ菜のわさび和え
- 漬物

ごはんセット 白飯

21日(火)
主菜 鶏肉の味噌漬け焼き
- さつま揚げと根菜の煮物
- ぜんまいのごま炒め
- 五目大豆煮
- ツナサラダ
- 胡瓜のしその実和え
- 漬物

きゅうり 旬
ごはんセット 白飯

22日(水)
主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め
- 蓮根の挟み揚げ
- かぼちゃのそぼろ煮
- 茄子の生姜炒め
- コールスロー
- ポテトサラダ
- 漬物

アスパラ かぼちゃ じゃが芋 旬
ごはんセット 白飯

23日(木)
主菜 太刀魚の幽庵焼き
- 五目しんじょの炊き合わせ
- 根菜の白味噌煮
- いんげんのベーコン炒め
- ほうれん草のごま和え
- タラモサラダ
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット 白飯

24日(金)
主菜 メンチカツ
- 小町麩の卵とじ
- 切干大根と昆布の炒り煮
- きんぴらごぼう
- 豆のごま和えサラダ
- チンゲン菜のおひたし
- 漬物

ごはんセット ひじきごはん

25日(土)
主菜 豚肉と葱の炒め物
- がんもと野菜の炊き合わせ
- 菜の花の煮びたし
- じゃが芋の味噌バター炒め
- ほうれん草のピーナッツ和え
- タマゴサラダ
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット 白飯

26日(日)
主菜 ますの中華香味ソース
- 春巻き
- 麻婆茄子
- キャベツの味噌炒め
- 中華春雨
- 白菜とハムのサラダ
- ザーサイ漬け

中華メニュー
ごはんセット 麦ごはん

27日(月)
主菜 ほっけの塩麹焼き
- カリフラワーのカレー炒め
- じゃが芋のそぼろ煮
- チンゲン菜の塩炒め
- タマゴサラダ
- フルーツ(りんごシロップ漬け)
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット 白飯

28日(火)
主菜 チキンカツ
- 炒り豆腐
- 大根のピリ辛味噌煮
- ほうれん草のソテー
- わかめとオクラのおかか和え
- かぼちゃサラダ
- 漬物

かぼちゃ 旬
ごはんセット 鮭わかめごはん

29日(水)
主菜 豆腐ハンバーグ
- コーンクリーミーコロッケ
- こんにゃくとひじきの煮物
- 筍の山椒炒め
- しろ菜の赤しそ和え
- 海藻サラダ
- 漬物

こんにゃくの日
ごはんセット 白飯

30日(木)
主菜 さばの揚げおろし煮
- 根菜きんぴら
- 野菜の辛味噌炒め
- チンゲン菜の煮びたし
- いんげんのピーナッツ和え
- ポテトサラダ
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット 十五穀ごはん

31日(金)
主菜 旨辛豚キムチ
- 高野豆腐と椎茸の煮物
- 茄子の揚げだし
- ズッキーニとベーコンの炒め物
- キャベツの梅和え
- 大根サラダ
- 漬物

ごはんセット 白飯

6月1日(土)
主菜 タンドリーチキン
- ポテトクリームグラタン
- 野菜のコンソメ煮
- ブロッコリーのソテー
- いんげんのツナ和え
- 胡瓜と豆のマリネ
- ピクルス

じゃが芋 きゅうり 旬 洋食メニュー 牛乳の日
ごはんセット 白飯

2日(日)
主菜 豚肉の塩だれ炒め
- がんもの含め煮
- 焼売
- 小松菜とあさりの煮びたし
- 白菜の甘酢和え
- わかめサラダ
- 漬物

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】うちの郷土料理(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、旬「ふき」「筍」「かぼちゃ」「きゅうり」「じゃがいも」「アスパラガス」 もっとからだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店

今月のピックアップ献立

5月10日(金) 黒糖の日

黒糖をアピールするために、「5(こ)く10(とう)」の語呂合わせからこの日に制定されました。さまざまな料理の味付けに使われたりもしますが、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいる栄養補給としてそのまま食べられることもあります。

まいにち五菜 こだわり八菜
黒糖黒酢あんの肉団子

まいにち七菜 まいにち七菜 ごはんセット
黒糖わらび餅

※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

▼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

5月 献立表

こだわり八菜　こだわり八菜　ごはんセット

主菜がまいにち2品！ 旬の食材と調理法のこだわりをプラスした野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。

「こだわり八菜」は、毎週火曜日がセレクトメニューです。主菜を2種類から選べます。火曜日のメニュー欄をご確認ください。

選べる主菜1　A 主菜A　or　B 主菜B　どちらかご希望のメニューをお選びください。メニューのご指定がない場合は、「主菜A」をお届けします。ご了承ください。

ごはんセット　ごはんセット　新登場！

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！

4月29日（月・祝）
- 主菜1 ミートオムレツ&海老フライ
- 主菜2 ポークジンジャー
- いわしつみれの炊き合わせ
- 蓮根きんぴら
- カレー風味野菜炒め
- ポテトサラダ
- ティラミス
- 香の物

懐かしメニュー　昭和の日

ごはんセット 白飯

30日（火）
選べる主菜1
- A 鶏肉と筍の煮物
- B 豚肉の柚子胡椒焼き
- 夕 太刀魚の塩麹焼き
- おかひじきと麩の卵とじ
- 五目炒め
- 茄子の生姜炒め
- 蟹風味フレークとわかめの酢の物
- いんげんのくるみ和え
- 香の物

旬

ごはんセット 白飯

5月1日（水）
- 主菜1 抹茶塩で食べる天麩羅（海老・アスパラ・かぼちゃ）
- 主菜2 牛肉の甘辛煮
- いんげんときのこの炒め物
- 卯の花
- 蓮根とウインナーのソテー
- ほうれん草の土佐和え
- コーンサラダ
- 香の物

令和始まりの日　八十八夜

ごはんセット 茶飯

2日（木）
- 主菜1 青海苔タラフライ
- 主菜2 豚肉のキムチ炒め
- 大根の肉味噌がけ
- ごぼうのしぐれ煮
- セロリの塩炒め
- ブロッコリーの梅おかか和え
- 豆と豆乳のサラダ
- 香の物

ごはんセット 白飯

3日（金・祝）
- 主菜1 日の丸ハンバーグ
- 主菜2 揚げいわしのトマトソース
- 茄子の薬味がけ
- アスパラとコーンのソテー
- じゃが芋のたらこ炒め
- かぼちゃサラダ
- 三色ナムル
- 香の物

憲法記念日

ごはんセット 白飯

4日（土・祝）
- 主菜1 豚肉の青じそ炒め
- 主菜2 カレイの煮付け
- ごった煮
- 菜の花の塩炒め
- 白菜の煮びたし
- 大根と水菜のツナ和え
- しらすと胡瓜の酢の物
- 香の物

しらすの日　みどりの日

ごはんセット 十五穀ごはん

5日（日・祝）
- 主菜1 メバルの生姜蒸し
- 主菜2 牛肉とごぼうの煮物
- 若竹煮
- キャベツとそら豆の炒め物
- 海老と蓮根の塩炒め
- 小松菜のおひたし
- 柏もち
- 香の物

筍　空豆　旬　端午の節句

ごはんセット 白飯

6日（月・振休）
- 主菜1 チーズイン明太子コロッケ
- 主菜2 タンドリーチキン
- 冬瓜とあさりの煮物
- ぜんまいの炒め煮
- ほうれん草の葱炒め
- そら豆の白和え
- いんげんの明太マヨネーズ和え
- 香の物

じゃが芋　旬　コロッケの日

ごはんセット 白飯

7日（火）
選べる主菜1
- A 牛肉と厚揚げの煮物
- B 麦富士豚のキムチ炒め
- 夕 鮭の味噌マヨネーズ焼き
- 豆腐の包み揚げ
- きのこのバター醤油炒め
- ぜんまいの炒め煮
- 大根の蟹風味フレーク和え
- わかめサラダ
- 香の物

ごはんセット 菜めし

8日（水）
- 主菜1 豚肉ときのこの炒め物
- 主菜2 さばのレモンペッパー焼き
- ラタトゥイユ
- ミートボールホワイトソース
- いんげんのソテー
- タマゴサラダ
- ひよこ豆と胡瓜のマリネ
- ピクルス

きゅうり　旬　洋食メニュー

ごはんセット 白飯

9日（木）
- 主菜1 助宗鱈のわかめ蒸し
- 主菜2 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め
- 筍と切り昆布の煮物
- 茄子の揚げだし
- にんにくの芽の炒め物
- ツナと胡瓜の和え物
- ごぼうサラダ
- 香の物

きゅうり　旬

ごはんセット 麦ごはん

10日（金）
- 主菜1 いわしの竜田揚げ
- 主菜2 豚肉と野菜の塩麹炒め
- 黒糖黒酢あんの肉団子
- 里芋とふきの煮物★あごだし★
- アスパラの彩り炒め
- 枝豆サラダ
- キャベツのおひたし
- 香の物

あごだし　アスパラ　旬　黒糖の日

ごはんセット 白飯

11日（土）
- 主菜1 牛肉といんげんの塩炒め
- 主菜2 アジ大葉フライ
- チンゲン菜のソテー
- 茄子とピーマンの揚げびたし
- 大根とさつま揚げの煮物
- 山菜のおひたし
- かぼちゃとナッツのサラダ
- 香の物

かぼちゃ　旬

ごはんセット 白飯

12日（日）
- 主菜1 海老マヨネーズ
- 主菜2 豚肉とアスパラのさっぱり炒め
- ふんわりしんじょの花束煮
- きんぴらごぼう
- いんげんの黒ごま炒め
- ほうれん草のなめ茸和え
- 苺のロールケーキ
- 香の物

アスパラ　旬　母の日

ごはんセット 白飯

13日（月）
- 主菜1 さわらの西京焼き
- 主菜2 豆腐ハンバーグ
- 五目巾着の煮物
- 切り昆布の炒り煮
- 大根の明太子炒め
- ポテトサラダ
- 胡瓜とわかめの酢の物
- 香の物

じゃが芋　きゅうり　旬

ごはんセット 白飯

14日（火）
選べる主菜1
- A 揚げ鶏の中華あんかけ
- B 豚肉の中華炒め
- 夕 ほっけの葱香味蒸し
- アスパラの塩炒め
- チンゲン菜の旨煮
- 海老風味焼売
- 中華くらげの和え物
- ブロッコリーとえのきのサラダ
- ザーサイ漬け

アスパラ　旬　中華メニュー

ごはんセット 白飯

15日（水）
- 主菜1 牛肉の柚子胡椒炒め
- 主菜2 ホキの南蛮漬け
- がんもの含め煮
- 山菜の煮物
- 五目炒め
- 人参とツナの和え物
- ビーンズサラダ
- 香の物

ごはんセット 十五穀ごはん

16日（木）
- 主菜1 豚肉とアスパラのトマト炒め
- 主菜2 メバルの五目あんかけ
- じゃが芋の煮物
- かぼちゃの鶏そぼろ煮
- キャベツの葱塩炒め
- オクラの土佐醤油
- ほうれん草の磯和え
- 香の物

アスパラ　じゃが芋　かぼちゃ　旬

ごはんセット 白飯

17日（金）
- 主菜1 かつおカツ
- 主菜2 鶏肉の照り焼き
- 大根とさつま揚げの煮物
- チンゲン菜の塩炒め
- カリフラワーのカレー炒め
- 小松菜のごまよごし
- いぶりがっこポテトサラダ
- 香の物

じゃが芋　旬

ごはんセット 白飯

18日（土）
- 主菜1 さわらの香味蒸し
- 主菜2 豚肉の甘辛炒め
- ふんわり柚子しんじょの炊き合わせ★あごだし★
- ズッキーニのコンソメ煮
- キャベツの青海苔チーズ炒め
- 甘夏みかん
- 枝豆のサラダ
- 香の物

あごだし

ごはんセット 五目ごはん

19日（日）
- 主菜1 赤魚の山椒蒸し
- 主菜2 牛肉じゃが
- ブロッコリーのアーモンド炒め
- 白身魚と豆腐のふんわり揚げ
- 小松菜の煮びたし
- 胡瓜の生姜酢
- 海藻のごまサラダ
- 香の物

じゃが芋　きゅうり　旬

ごはんセット 白飯

20日（月）
- 主菜1 春野菜のチキンカレー
- 主菜2 真鱈のバジル焼き
- 豆とウインナーのコンソメ煮
- 茄子のボロネーゼ
- あさりのワイン蒸し
- カリフラワーのイタリアンマリネ
- コールスロー
- ピクルス

かぼちゃ　アスパラ　じゃが芋　旬　洋食メニュー

ごはんセット 白飯

21日（火）
選べる主菜1
- A ヒレカツ
- B 牛すき煮
- 夕 ますの幽庵焼き
- じゃが芋のそぼろ煮
- ズッキーニとアスパラの炒め物
- 大根の梅きんぴら
- マカロニサラダ
- 小松菜の辛子和え
- 香の物

じゃが芋　アスパラ　旬

ごはんセット 白飯

22日（水）
- 主菜1 照り焼きハンバーグ
- 主菜2 太刀魚の山椒煮
- ごぼうの塩麹炒め
- 小松菜のにんにくソテー
- かぼちゃの煮物
- 千切り長芋の磯風味
- ひじきと蓮根のサラダ
- 香の物

かぼちゃ　旬

ごはんセット 白飯

23日（木）
- 主菜1 鮭のトマトソース
- 主菜2 鶏肉の竜田揚げ
- しんじょの炊き合わせ
- いんげんの炒め物
- 五目大豆煮
- 玉葱とわかめの酢の物
- 山菜のおひたし
- 香の物

ごはんセット 白飯

24日（金）
- 主菜1 豚肉の醤油マヨネーズ炒め
- 主菜2 助宗鱈の野菜あんかけ
- あさりとかぶの煮物
- 茄子の木の芽味噌がけ
- 蓮根のそぼろ炒め
- 豆と豆乳のサラダ
- キャベツのごま和え
- 香の物

ごはんセット ひじきごはん

25日（土）
- 主菜1 チーズチキンカツ
- 主菜2 海老と筍のクリームシチュー
- さつま芋のレモン煮
- 大根のコンソメ煮
- アスパラとしめじのソテー
- シーザーサラダ
- ほうれん草のピーナッツ和え
- ピクルス

アスパラ　旬　洋食メニュー

ごはんセット 白飯

26日（日）
- 主菜1 豚肉の柚子胡椒味噌炒め
- 主菜2 さばの生姜煮
- いんげんのシーフード炒め
- 切干大根煮
- じゃが芋のたらこ和え
- しろ菜の中華サラダ
- 豆のごま和え
- 香の物

じゃが芋　旬

ごはんセット 麦ごはん

27日（月）
- 主菜1 助宗鱈の豆鼓味噌焼き
- 主菜2 青椒牛肉絲（チンジャオニュウロース）
- 春巻き
- チンゲン菜の中華びたし
- にら玉野菜炒め
- フレッシュ小松菜のくるみ和え
- 大根サラダ
- ザーサイ漬け

中華メニュー　小松菜の日

ごはんセット 白飯

28日（火）
選べる主菜1
- A ぶりの煮付け
- B 鮭の二色ごま焼き
- 夕 牛肉のにんにく醤油炒め
- 里芋のそぼろあんかけ
- 茄子とピーマンの味噌炒め
- アスパラの塩炒め
- 山菜ナムル
- かぼちゃサラダ
- 香の物

アスパラ　かぼちゃ　旬

ごはんセット 鮭わかめごはん

29日（水）
- 主菜1 豚肉とかぼちゃのチャプチェ風炒め
- 主菜2 アジのたっぷり葱ソース
- 炒り豆腐
- そら豆の旨煮
- しろ菜のにんにく炒め
- キャベツの赤しそ和え
- ツナサラダ
- 香の物

薬膳　かぼちゃ　旬

ごはんセット 白飯

30日（木）
- 主菜1 太刀魚のカレー風味焼き
- 主菜2 鶏肉のマスタード焼き
- カリフラワーとツナのコンソメ煮
- さつま芋のアーモンドミルク煮
- 小松菜ときのこのソテー
- 胡瓜とチーズのサラダ
- フルーツカクテル
- ピクルス

きゅうり　旬　洋食メニュー　アーモンドミルクの日

ごはんセット 十五穀ごはん

31日（金）
- 主菜1 海老フライ
- 主菜2 牛肉の生姜炒め
- きのこのそぼろ炒め
- ビーフンソテー
- じゃが芋のごま煮
- 大根なます
- 菜の花のおひたし
- 香の物

じゃが芋　旬

ごはんセット 白飯

6月1日（土）
- 主菜1 味噌カツ
- 主菜2 さばの塩焼き
- かぼちゃのミルク煮
- 卯の花
- 人参のまさご炒め
- シェルマカロニサラダ
- りんごのコンポート
- 香の物

かぼちゃ　旬　牛乳の日

ごはんセット 白飯

2日（日）
- 主菜1 イカメンチ
- 主菜2 鶏肉の海苔マヨネーズ焼き
- 厚揚げの肉味噌炒め
- さつま芋のレーズン煮
- ほうれん草としめじのソテー
- 海藻サラダ
- いんげんのピーナッツ和え
- 香の物

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。

今月の豆知識

5月1日（水）八十八夜
昔から暦の基準は立春と言われ、八十八夜は立春から88日目という意味になります。八十八夜は春から夏への境目で、この頃から気候も安定してくると言われています。八十八を組み合わせると「米」という字になることから、様々な農作業の目安にされてきたそうです。

まいにち五菜　こだわり八菜

抹茶塩で食べる天麩羅（海老・アスパラ・かぼちゃ）

まいにち七菜　まいにち七菜　ごはんセット

豚肉のお茶しゃぶ

※イラストはイメージです。

タマノイ酢監修　今月の薬膳献立

5月29日（水）
まいにち五菜　こだわり八菜

豚肉とかぼちゃのチャプチェ風炒め

◆春の疲れにパワー補充メニュー◆

かぼちゃは体を温めて、消化吸収力を高め、便通を良くする働きがあると言われています。ほかにも肺を潤し、ゼイゼイとした咳を止めてくれる効果が期待できるそうです。

タマノイ酢株式会社　https://www.tamanoi.co.jp/

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

▼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】旬「そらまめ」「筍」「かぼちゃ」「きゅうり」「じゃがいも」「アスパラガス」　もっとからだにおいしい野菜の便利帳　高橋書店、（薬膳）タマノイ酢株式会社　提供資料