

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、国産の白ごはんや炊き込みごはんなどが付いています。



今月の豆知識

4月3日(水)

いんげん豆の日

いんげん豆の原産は中南米で、日本へは江戸時代に中国の隠元(インゲン)禅師によって伝えられたことから「インゲンマメ」という名がついたと言われています。
※諸説あり

まいにち七菜 まいにち七菜

白いんげん豆のサラダ ほか

まいにち五菜 こだわり八菜

いんげんの旨煮 ほか



※イラストはイメージです。

【献立メモ】※1 4/25(木)
郷土料理(滋賀県)(じゅんじゅんとは) 牛肉、鶏肉や琵琶湖でとれるイサザやウナギ、ナマスなどと旬の野菜をすき焼き風に味付けをした鍋料理のこと。具材を煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来していると言われています。

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

4月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
主菜 豚肉のカレー炒め ・さつまいものそぼろ煮 ・ぜんまいの炒め物 ・蓮根の青海苔チーズ炒め ・白菜のごま酢和え ・チーズタルト ・漬物 ◎・白飯	主菜 チキンカツ ・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 ・豆サラダ ・漬物 ◎・十五穀ごはん	主菜 豚肉のスタミナ炒め ・コーンクリームコロッケ ・かぶの煮物 ・五目厚焼き玉子 ・白いんげん豆のサラダ ・ズッキーニのナムル ・白花豆の甘煮 ◎・白飯	主菜 メバルの葱味噌焼き ・肉団子の炊き合わせ ・野菜炒め ・筍の山椒炒り煮 ・タマゴサラダ ・大根と胡瓜の磯和え ・漬物 ◎・白飯	主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ・じゃが芋とそら豆のカレー炒め ・がんもと大根の煮物 ・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 ◎・ひじきごはん	主菜 赤魚のしそ香味焼き ・高野豆腐の炊き合わせ ・キャベツとベーコンの炒め物 ・卵の花 ・小松菜のわさびマヨネーズ和え ・わかめサラダ ・漬物 ◎・白飯	主菜 ミートコロッケ ・チキンのバジルトマトソース ・ブロッコリーのソテー ・じゃが芋の粒マスタードソテー ・ごぼうサラダ ・カリフラワーのマリネ ・ピクルス ◎・白飯
主菜 アジの葱塩香味蒸し ・ふきと大根の煮物 ・キャベツとそら豆の炒め物 ・蟹クリームコロッケ ・チンゲン菜の菜種和え ・タラモサラダ ・漬物 ◎・白飯	主菜 豚肉と茄子の味噌炒め ・高野豆腐の含め煮 ・筍のそぼろ炒め ・いんげんの当座煮 ・白菜の甘酢和え ・シェルマカロニサラダ ・漬物 ◎・白飯	主菜 さばのみりん焼き ・小松菜の野菜炒め ・さつまいものレーズン煮 ・ひじきとグリーンピースの煮物 ・キャベツと水菜のサラダ ・オクラの梅肉和え ・漬物 ◎・白飯	主菜 豚肉といんげんの塩だれ炒め ・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 ・わかめと胡瓜の酢の物 ・漬物 ◎・鶏ごぼうごはん	主菜 太刀魚の焼き南蛮漬け ・厚揚げの辛味噌炒め ・筍の炊き合わせ ・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 ・漬物 ◎・白飯	主菜 豚肉とふきの和風炒め ・にら豆腐 ・キャベツと筍のツナ炒め ・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 ◎・麦ごはん	主菜 さわらの柚子胡椒焼き ・がんもの炊き合わせ ・さつまいものオレンジ煮 ・ぜんまいの炒め物 ・チンゲン菜のわさび和え ・ブロッコリーのサラダ ・漬物 ◎・白飯
主菜 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 ・カリフラワーのごまマヨネーズ和え ・漬物 ◎・白飯	主菜 いわしの揚げおろし煮 ・筍とセロリの塩炒め ・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 ・キャベツの梅しそ和え ・漬物 ◎・白飯	主菜 豆腐野菜ハンバーグ ・厚揚げと大根の煮物 ・茄子とピーマンの生姜炒め ・蓮根の青海苔チーズソテー ・いんげんのごま和え ・ビーンズサラダ ・漬物 ◎・わかめごはん	主菜 揚げ鶏のチリソース ・焼き餃子 ・白菜と蟹風味フレークの旨煮 ・ピーマンソテー ・キャベツサラダ ・大根の中華マリネ ・漬物 ◎・白飯	主菜 豚肉の塩麹炒め ・小町麩の卵とじ ・ごぼうの味噌炒め ・そら豆入り五目大豆煮 ・ツナと胡瓜の和え物 ・ポテトサラダ ・漬物 ◎・白飯	主菜 さばの南部焼き ・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 ・漬物 ◎・白飯	主菜 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め ・厚揚げと野菜の炊き合わせ ・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 ◎・十五穀ごはん
主菜 太刀魚の葱塩焼き ・五目豆腐 ・揚げ焼売 ・切干大根の炒り煮 ・シェルマカロニサラダ ・オクラの和え物 ・漬物 ◎・白飯	主菜 鶏肉のバジル焼き ・白菜とそら豆のクリーム煮 ・マヨたま包み揚げ ・筍のバターソテー ・ポテトサラダ ・わかめのマリネ ・ピクルス ◎・海老ピラフ	主菜 ますの塩麹焼き ・根菜の煮物 ・茄子の味噌炒め ・じゃが芋のカレーソテー ・ブロッコリーのサラダ ・白菜のなめ茸和え ・漬物 ◎・白飯	主菜 じゅんじゅん風 ^{※1} ・蓮根の明太子炒め ・赤こんにゃく煮 ・くるみごぼう ・大根の赤しそ和え ・カリフラワーのごまマヨネーズサラダ ・漬物 ◎・白飯	主菜 さばの幽庵焼き ・ふんわり蒸しの炊き合わせ ・筍田楽 ・あざりと白菜の酒蒸し ・チンゲン菜の山吹和え ・豆と豆乳のサラダ ・漬物 ◎・麦ごはん	主菜 豚肉の黒胡椒炒め ・豆腐の包み揚げ ・ブロッコリーのにんにく炒め ・小松菜のソテー ・タマゴサラダ ・白菜のマリネ ・漬物 ◎・白飯	主菜 アジの五味ソース ・五目野菜炒め ・切干大根と昆布の炒り煮 ・ピーマンとじゃこの山椒炒め ・ひじきと蓮根のサラダ ・キャベツとハムの和え物 ・漬物 ◎・白飯
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 ◎・白飯	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 ◎・白飯	主菜 豚肉のお茶しゃぶ ・じゃが芋の煮物 ・ピーマンソテー ・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 ◎・茶飯	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 ◎・白飯	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 ・チンゲン菜の干草和え ・カリフラワーのマリネ ・漬物 ◎・白飯	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 ◎・十五穀ごはん	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 ◎・白飯
主菜 5月1日(水) 豚肉のお茶しゃぶ ◎・茶飯	主菜 2日(木) 牛肉のにんにく味噌炒め ◎・白飯	主菜 3日(金・祝) 鶏肉のバジルチーズ焼き ◎・白飯	主菜 4日(土・祝) 海老カツ ◎・十五穀ごはん	主菜 5日(日・祝) チキン南蛮 ◎・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.mall.go.jp/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、旬「さらま」|「ふき」|「筍」|「グリーンピース」 もっとからだにいい野菜の便利帳 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・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。

4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
豚肉のカレー炒め さつまいものそぼろ煮 ぜんまいの炒め物 蓮根の青海苔チーズ炒め 白菜のごま酢和え チーズタルト 漬物 白飯	チキンカツ 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 豆サラダ 漬物 十五穀ごはん	豚肉のスタミナ炒め コーンクリームコロッケ かぶの煮物 五目厚焼き玉子 白いんげん豆のサラダ ズッキーニのナムル 白花豆の甘煮 白飯	メバルの葱味噌焼き 肉団子の炊き合わせ 野菜炒め 筍の山椒炒り煮 タマゴサラダ 大根と胡瓜の磯和え 漬物 白飯	豚肉とごぼうの甘辛煮 じゃが芋とそら豆のカレー炒め がんもと大根の煮物 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 ひじきごはん	赤魚のしそ香味焼き 高野豆腐の炊き合わせ キャベツとベーコンの炒め物 卵の花 小松菜のわさびマヨネーズ和え わかめサラダ 漬物 白飯	ミートコロッケ チキンのバジルトマトソース ブロッコリーのソテー じゃが芋の粒マスタードソテー ごぼうサラダ カリフラワーのマリネ ピクルス 白飯
エネルギー:626kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:435kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:605kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:417kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:392kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:430kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:567kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳
4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
アジの葱塩香味蒸し ふきと大根の煮物 キャベツとそら豆の炒め物 蟹クリームコロッケ チンゲン菜の菜種和え タラモサラダ 漬物 白飯	豚肉と茄子の味噌炒め 高野豆腐の含め煮 筍のそぼろ炒め いんげんの当座煮 白菜の甘酢和え シエルマカロニサラダ 漬物 白飯	さばのみりん焼き 小松菜の野菜炒め さつまいものレーズン煮 ひじきとグリーンピースの煮物 キャベツと水菜のサラダ オクラの梅肉和え 漬物 白飯	豚肉といんげんの塩だれ炒め 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 わかめと胡瓜の酢の物 漬物 鶏ごぼうごはん	太刀魚の焼き南蛮漬け 厚揚げの辛味噌炒め 筍の炊き合わせ 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 漬物 白飯	豚肉とふきの和風炒め にら豆腐 キャベツと筍のツナ炒め 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 麦ごはん	さわらの柚子胡椒焼き がんもの炊き合わせ さつまいものオレンジ煮 ぜんまいの炒め物 チンゲン菜のわさび和え ブロッコリーのサラダ 漬物 白飯
エネルギー:500kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:558kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご	エネルギー:523kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:508kcal 塩分:2.1g 小麦	エネルギー:434kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:493kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:481kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
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 カリフラワーのごまマヨネーズ和え 漬物 白飯	いわしの揚げおろし煮 筍とセロリの塩炒め 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 キャベツの梅しそ和え 漬物 白飯	豆腐野菜ハンバーグ 厚揚げと大根の煮物 茄子とピーマンの生姜炒め 蓮根の青海苔チーズソテー いんげんのごま和え ビーンズサラダ 漬物 わかめごはん	揚げ鶏のチリソース 焼き餃子 白菜と蟹風味フレークの旨煮 ビーフソテー キャベツサラダ 大根の中華マリネ 漬物 白飯	豚肉の塩麹炒め 小町麩の卵とじ ごぼうの味噌炒め そら豆入り五目大豆煮 ツナと胡瓜の和え物 ポテトサラダ 漬物 白飯	さばの南部焼き 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 漬物 白飯	鶏肉と蓮根のピリ辛炒め 厚揚げと野菜の炊き合わせ ツナとじゃが芋の炒め物 しる菜の煮びたし 山菜のおかかマヨネーズ和え キャベツの甘酢漬け 漬物 十五穀ごはん
エネルギー:489kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦・たまご	エネルギー:498kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:426kcal 塩分:5.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:514kcal 塩分:2.3g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:530kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:513kcal 塩分:2.2g 小麦・乳	エネルギー:464kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・そば
4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
太刀魚の葱塩焼き 五目豆腐 揚げ焼売 切干大根の炒り煮 シエルマカロニサラダ オクラの和え物 漬物 白飯	鶏肉のバジル焼き 白菜とそら豆のクリーム煮 マヨたま包み揚げ 筍のバターソテー ポテトサラダ わかめのマリネ ピクルス 海老ピラフ	ますの塩麹焼き 根菜の煮物 茄子の味噌炒め じゃが芋のカレーソテー ブロッコリーのサラダ 白菜のなめ茸和え 漬物 白飯	じゅんじゅん風 蓮根の明太子炒め 赤こんにゃく煮 くるみごぼう 大根の赤しそ和え カリフラワーのごまマヨネーズサラダ 漬物 白飯	さばの幽庵焼き ふんわり蒸しの炊き合わせ 筍田楽 あさりと白菜の酒蒸し チンゲン菜の山吹和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 麦ごはん	豚肉の黒胡椒炒め 豆腐の包み揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 小松菜のソテー タマゴサラダ 白菜のマリネ 漬物 白飯	アジの五味ソース 五目野菜炒め 切干大根と昆布の炒り煮 ピーマンとじゃこの山椒炒め ひじきと蓮根のサラダ キャベツとハムの和え物 漬物 白飯
エネルギー:587kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:553kcal 塩分:2.7g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:446kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:525kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:516kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:546kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:454kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・たまご・乳
4月29日(月・祝)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)
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 白飯	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 白飯	豚肉のお茶しゃぶ じゃが芋の煮物 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 シエルマカロニサラダ 漬物 茶飯	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 しる菜の炒め物 大根のごまサラダ キャベツとツナの和え物 漬物 白飯	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 チンゲン菜の干草和え カリフラワーのマリネ 漬物 白飯	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 十五穀ごはん	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 白飯
エネルギー:463kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:434kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:575kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:443kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:474kcal 塩分:2.7g かに・小麦・乳	エネルギー:520kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:523kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご