

新登場

ベネッセのおうちごはん

ごはんセットはじめました

ごはん
セット

日替わりで
混ぜごはんも



ごはんの量: 150g

●国産の白ごはん、混ぜごはんを
日替わりでお届けします。

●使い捨て容器でお届けします。

※詳細はフリーダイヤルまでお問い合わせください。



夕食・翌昼食セット

ごはん
セット

こだわり八菜

ごはん
セット



●写真は夕食・翌昼食セットごはんセットのイメージです

「まいにち七菜」と昼食向け「まいにち五菜」のセット

バランスのとれた「まいにち七菜」に昼食向けの
「まいにち五菜」をセット。2食・合計12菜の献立。

夕食・翌昼食セット ごはんセット

(七菜ごはんセット) ●エネルギー 620kcal基準 ●塩分 2.9g基準

(五菜ごはんセット) ●エネルギー 510kcal基準 ●塩分 2.4g基準

ごはんセット 2食 **1,280** 円(税込)

※(おかずのみ) 2食 1,080円(税込)



●写真はこだわり八菜ごはんセットのイメージです

いより豊かな惣菜8品30品目の食材使用

旬の食材と調理法にこだわり野菜、魚メニュー
など豊富な献立にごはんが付いたセットです。

こだわり八菜 ごはんセット

●エネルギー 690kcal基準 ●塩分 3.4g基準

ごはんセット 1食 **880** 円(税込)

※(おかずのみ) 1食 780円(税込)

お申込み、お問い合わせはフリーダイヤルまでご連絡ください。

●配達エリアのみでのお届けとなります。●配達エリアや、献立詳細、アレルギー等は弊社ホームページをご覧ください。■送料/無料 ■価格について/
[1] 価格には送料が含まれています。[2] まいにち七菜おかずのみ、まいにち七菜ごはん付き、こだわり八菜おかずのみについては商品の種類に関わらず、1日2食以上のご注文を
いただくと、すべて30円割引になります。お届け日の前日午後6時までのご連絡で、2食以上から1食に変更された場合、1日1食当たり単価が適用されます。1日に夕食・翌昼
食セットとその他の商品をご注文の場合の価格について、まいにち七菜おかずのみ、まいにち七菜ごはん付き、こだわり八菜おかずのみについては、商品の種類に関わらず、1日に夕
食・翌昼食セットと合わせてご注文をいただくと、すべて1食あたり30円割引になります。お届け日の前日午後6時までのご連絡で、1セットまたは1食に変更された場合、1日1
食当たり単価が適用されます。但し、ごはんセット商品は30円割引の対象外となります。■ご注文単位/ご注文は、1セットから受け付けます。1回のご注文で最長31日分のご注文が
可能です。■代金の支払い方法・時期/[1] 初回ご注文分を含む月曜から日曜までの請求金額:翌(次の)日曜日まで、ご自宅等に集金に伺います。その際、現金にてお支払い
ください。ご請求金額はご注文時のお電話でお伝えさせていただきます。[2] 初回ご注文時の翌週以降の請求金額:[1] のご請求金額を除く1日~末日までのご利用分を翌月25日ま
でにお支払いください。ご請求金額は、ご利用月の翌月15日までにご請求書を郵送または直接お届けいたします。お支払い方法は、現金、口座振替、郵便振込からお選びいただけます。
現金でのお支払いは、ご自宅等に集金に伺います。但し、口座振替のご利用には所定の手続きが必要となり、手続き完了までのお支払いは現金または郵便振込となります。な
お、郵便振込による振込手数料はお客様負担となります。■商品の引渡時期/ご利用日の前日午後6時までにご注文いただければ、翌日以降のご指定いただいた日の午前10時から午後5
時までにお届けします。なお、配達可能な時間についてはエリアにより異なりますので、詳しくはお電話でお問い合わせください。■ご注文・キャンセル等の締切り/[1] 電話注文
の場合:ご注文、ご注文の変更・キャンセルは、直近お届け日の前日午後6時までに電話にてご連絡ください。夕食・翌昼食セットはWEB注文を受け付けておりません。■ご注文の
撤回又は解除及び返品について/受付締切り後の変更・キャンセルはできません。天災などやむを得ない事情によりお届けが遅れる、またはお届けできない場合があります。商品の
お届けができない場合は、対象の商品について代金をいただきません。お届け後の商品交換・返品はできません。ただし、次の場合はお届け日当日に、速やかに、お客様窓口のフリー
ダイヤルまでお電話ください。商品の交換・補てん等をさせていただきます。その場合の送料は弊社負担といたします。[ご注文と異なる商品をお届けしたとき、お届けした商品に
不足があったとき、異物混入等の異常があったとき]なお、在庫状況等により、交換・補てん等ができない場合は、対象となる商品について代金を返金させていただきます。

※商品価格、内容等については2024年3月現在の情報となります。広告有効期限内に価格、サービス等を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。
●広告有効期限2024年4月30日(火)

ご注文・
お問い合わせ



0120-586-112

通話料無料 受付時間/9:00~18:00(土・日・祝日含む毎日)

ベネッセのおうちごはん

検索

<https://www.benesse-palette.co.jp/>

【申込番号: GS2404】

株式会社ベネッセパレット
〒163-0905 東京都新宿区
西新宿2-3-1 新宿モノリスビル

※個人情報保護方針(プライバシーポリシー)に従い適正な管理を行うとともに、個人情報の保護に努めます。詳しくはホームページをご覧ください。

まいにち七菜(ごはんセット) 【4月】栄養価・アレルギー						
4月1日(月) 豚肉のカレー炒め さつま芋のそぼろ煮 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 エネルギー:743kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	4月2日(火) 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 エネルギー:552kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・そば	4月3日(水) 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 エネルギー:694kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	4月4日(木) 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 エネルギー:541kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	4月5日(金) 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 エネルギー:681kcal 塩分:6.2g 小麦・たまご・乳	4月6日(土) 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 エネルギー:541kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	4月7日(日) 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:670kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳
4月8日(月) 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 エネルギー:607kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご・乳	4月9日(火) 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 エネルギー:671kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご	4月10日(水) さばのみりん焼き 小松菜の野菜炒め さつま芋のレーズン煮 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 エネルギー:629kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	4月11日(木) 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 エネルギー:637kcal 塩分:2.5g 小麦	4月12日(金) 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 エネルギー:548kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	4月13日(土) 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 エネルギー:605kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	4月14日(日) さわらの柚子胡椒焼き がんもの炊き合わせ さつま芋のオレンジ煮 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:581kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
4月15日(月) 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 エネルギー:614kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご	4月16日(火) 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 エネルギー:619kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	4月17日(水) 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 エネルギー:554kcal 塩分:6.5g 小麦・たまご・乳	4月18日(木) 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 エネルギー:611kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳	4月19日(金) 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 エネルギー:639kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	4月20日(土) 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 エネルギー:626kcal 塩分:2.5g 小麦・乳	4月21日(日) 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:584kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・そば
4月22日(月) 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 エネルギー:697kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご・乳	4月23日(火) 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 エネルギー:656kcal 塩分:3.1g えび・小麦・たまご・乳	4月24日(水) 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 エネルギー:572kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	4月25日(木) 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 エネルギー:624kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	4月26日(金) 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 エネルギー:606kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	4月27日(土) 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 エネルギー:688kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	4月28日(日) 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:565kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳
4月29日(月・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 エネルギー:582kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	4月30日(火) 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 エネルギー:540kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	5月1日(水) 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 シェルマカロニサラダ 漬物 茶飯 エネルギー:609kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	5月2日(木) 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 エネルギー:558kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	5月3日(金・祝) 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 白飯 エネルギー:571kcal 塩分:2.8g かに・小麦・乳	5月4日(土・祝) 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 エネルギー:563kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳・そば	5月5日(日・祝) 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:629kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご

■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。

こだわり八菜（ごはんセット） 【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)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	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)	
蟹爪クリームコロッケ ごろっとビーフシチュー 野菜のコンソメ煮 いんげんのソテー ほうれん草のクリーム煮 イタリアンマリネ チーズタルト ピクルス 白飯	主菜A 赤魚の柚子野菜あんかけ 牛肉のマヨネーズ炒め 肉団子の甘酢あん じゃが芋のそぼろ煮 しろ菜と椎茸の炒め物 大根のツナマリネ わかめサラダ 香の物 十五穀ごはん	主菜B ホキフライ 牛肉のマヨネーズ炒め 肉団子の甘酢あん じゃが芋のそぼろ煮 しろ菜と椎茸の炒め物 大根のツナマリネ わかめサラダ 香の物 十五穀ごはん	バジルチキン 真鱈のピリ辛マヨネーズ焼き ポークビーンズ いんげんの旨煮 さつま揚げとこんにゃくの甘辛炒め アスパラのピーナッツ和え キャバツのチーズサラダ 白花豆の甘煮 白飯	イカメンチ 豚肉の味噌炒め かぶの煮物 カリフラワーの七味炒め チンゲン菜とエリンギのおひたし 胡瓜のツナ和え ひじきと蓮根のサラダ 香の物 白飯	牛肉の香味炒め メバルの粕煮 蟹のふわふわ豆腐揚げ ブロッコリーと鶏肉の炒め物 椎茸のバター醤油炒め 菜の花のわさびマヨネーズ和え 豆のごま和えサラダ 香の物 ひじきごはん	チーズチキンカツ さばの煮付け コンビーフポテト 里芋の柚子味噌田楽 カリフラワーのカレー炒め 小松菜のなめ茸和え 白菜の生姜酢 香の物 白飯	赤魚の酒蒸し 豚肉の塩麹炒め 筍とふきの土佐煮 五目きんぴら 小松菜の炒め物 いんげんのくるみ和え 彩りなます 香の物 白飯
エネルギー -：759kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：767kcal 塩分:3.3g かに・小麦・そば・たまご・乳	エネルギー -：794kcal 塩分:3.0g かに・小麦・そば・たまご・乳	エネルギー -：700kcal 塩分:2.4g かに・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー -：716kcal 塩分:3.1g 小麦・乳	エネルギー -：714kcal 塩分:7.4g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：660kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：601kcal 塩分:2.9g 小麦・落花生
4月8日(月)	4月9日(火)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	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)	
タンドリーポーク カレイの味噌煮 五目厚焼き玉子 うどとひじきの炒り煮 菜の花のバター醤油炒め カリフラワーの梅おかか和え かぼちゃサラダ 香の物 白飯	主菜A チーズと大葉の鶏竜田揚げ さわらの梅焼き 海老団子とそら豆の煮物 切干大根の炒め煮 蓮根の味噌炒め ごぼうサラダ 小松菜のおひたし 香の物 白飯	主菜B 牛肉の卵とじ さわらの梅焼き 海老団子とそら豆の煮物 切干大根の炒め煮 蓮根の味噌炒め ごぼうサラダ 小松菜のおひたし 香の物 白飯	豚肉とセロリのテンメンジャン炒め 海老と卵のチリソース 焼き餃子 チンゲン菜の旨煮 にらともやしの炒め物 大根のごまサラダ 三色ナムル 香の物 白飯	助宗鱈の西京焼き 鶏肉と野菜の甘酢あん 炒り豆腐 里芋とふきの煮物 ブロッコリーの香り炒め わらびのおひたし ごぼうサラダ 香の物 鶏ごぼうごはん	豚肉のキムチ炒め 真鱈の若竹蒸し じゃが芋の青海苔バター炒め ぜんまいの煮物 セロリの塩炒め 大根としらすのサラダ カリフラワーの甘酢和え 香の物 白飯	天麩羅（穴子・いんげん・筍） 牛肉と菜の花の炒め物 さつま芋の含め煮 ごぼうのそぼろ炒め 豆腐とそら豆の旨煮 ポテトサラダ わかめの酢の物 香の物 麦ごはん	チキンソーテーガーリックソース いわしのエスカベッシュ じゃが芋のバジル炒め 大根とベーコンのコンソメ煮 いんげんのツナマヨネーズ炒め 海老のマリネ チーズサラダ ピクルス 白飯
エネルギー -：724kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：617kcal 塩分:3.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：669kcal 塩分:3.3g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：780kcal 塩分:3.0g えび・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー -：643kcal 塩分:3.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：619kcal 塩分:3.3g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：749kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：729kcal 塩分:4.0g えび・小麦・たまご・乳
4月15日(月)	4月16日(火)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	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)	
豚肉の青じそ炒め アジの揚げおろし煮 里芋のそぼろがけ 切り昆布とふきの炒り煮 筍とチンゲン菜の塩炒め キャバツの梅しそ和え ひよこ豆と胡瓜のサラダ 香の物 白飯	主菜A 牛肉の味噌炒め メバルの塩麹焼き すり身高野巻きの含め煮★あごだし★ 卵の花 小松菜のにんにく炒め オクラのわさび醤油和え 豆とくるみのサラダ 香の物 白飯	主菜B キーマカレー メバルの塩麹焼き すり身高野巻きの含め煮★あごだし★ 卵の花 小松菜のにんにく炒め オクラのわさび醤油和え 豆とくるみのサラダ 香の物 白飯	サーモンフライ 鶏肉の木の芽焼き がんもと野菜の炊き合わせ 小松菜の煮びたし 彩りピーマンの炒め物 いんげんのごま和え ツナサラダ 香の物 わかめごはん	豚肉ときくらげの炒め物 コガネガレイの煮付け 筍とキャバツと海老の塩炒め 五目きんぴら じゃが芋の明太子炒め ひじきと蓮根のサラダ わらびのおひたし 香の物 白飯	鶏肉のレモンペッパー焼き デミグラスソースハンバーグ 菜の花のシーフードクリームシチュー ツナと豆のトマト煮 セロリとエリンギのソテー イカと玉葱のジェノバゼ シュークリーム ピクルス 白飯	真鱈の生姜蒸し ヒレカツ 千草焼き 大根とこんにゃくのピリ辛煮 茄子の生姜炒め いんげんの辛子マヨネーズ和え 長芋の磯風味 香の物 白飯	牛肉と厚揚げの煮物 ほっけのみりん漬け焼き 白身魚と豆腐のふんわり揚げ ひじきの炒り煮 チンゲン菜の煮びたし さつま芋サラダ 菜の花のごま和え 香の物 十五穀ごはん
エネルギー -：738kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご	エネルギー -：678kcal 塩分:2.8g 小麦	エネルギー -：620kcal 塩分:3.3g 小麦・乳	エネルギー -：634kcal 塩分:6.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：645kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：703kcal 塩分:2.9g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：655kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：755kcal 塩分:3.0g 小麦・そば・たまご・乳
4月22日(月)	4月23日(火)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	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)	
鶏肉と細切り野菜のオイスター炒め さわらの利休焼き 海鮮ビーフン 山菜の煮物 しろ菜の煮びたし そら豆の白和え ブロッコリーとチーズのサラダ 香の物 白飯	主菜A 豚肉と長芋の塩炒め 赤魚の煮付け にら玉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 茄子の揚げだし いんげんのごまマヨネーズ和え ほうれん草のおひたし 香の物 海老ピラフ	主菜B アジ大葉フライ 赤魚の煮付け にら玉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 茄子の揚げだし いんげんのごまマヨネーズ和え ほうれん草のおひたし 香の物 海老ピラフ	牛肉じゃが さばの幽庵焼き 蓮根の挟み揚げ 筍の山椒炒め きのこピーマンの炒め物 ごぼうサラダ キャバツと水菜のごま醤油和え 香の物 白飯	メバルの生姜煮 豆腐野菜ハンバーグ 茄子の柚子味噌田楽 大学芋 小松菜の煮びたし 大根のツナマリネ 白菜とコーンのサラダ 香の物 白飯	豚肉と筍の甘酢あん アジの葱香味蒸し 焼売 ブロッコリーの塩炒め 麻婆茄子 きのこ胡瓜の中華ごま和え 海藻サラダ 香の物 麦ごはん	牛カルビ炒め 鮭のもろみ味噌焼き がんもとふきの炊き合わせ かぼちゃとベーコンの炒め物 白菜のバター蒸し かぼちゃとナッツのサラダ 小松菜と切り昆布の和え物 香の物 白飯	さわらの照り焼き 鶏肉とそら豆の炒め物 高野豆腐の含め煮★あごだし★ アスパラとじゃが芋のチーズソテー 切干大根の炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え タマゴサラダ 香の物 白飯
エネルギー -：647kcal 塩分:3.0g えび・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー -：714kcal 塩分:3.4g えび・小麦・たまご	エネルギー -：603kcal 塩分:3.1g えび・小麦・たまご	エネルギー -：819kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：657kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：692kcal 塩分:3.5g えび・かに・小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー -：695kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：665kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳・落花生
4月29日(月・祝)	4月30日(火)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	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)	
ミートオムレツ&海老フライ 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 白飯	主菜A 鶏肉と筍の煮物 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 and え 香の物 白飯	主菜B 豚肉の柚子胡椒焼き 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 and え 香の物 白飯	抹茶塩で食べる天麩羅（海老・アスパラ・かぼちゃ） 牛肉の甘辛煮 いんげんときこの炒め物 卵の花 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 茶飯	青海苔タラフライ 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 and え 豆と豆乳のサラダ 香の物 白飯	日の丸ハンバーグ 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 白飯	豚肉の青じそ炒め 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 and え しらすと胡瓜の酢の物 香の物 十五穀ごはん	メバルの生姜蒸し 牛肉とごぼうの煮物 若竹煮 キャバ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 柏餅 香の物 白飯
エネルギー -：741kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：663kcal 塩分:3.0g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：766kcal 塩分:3.0g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：635kcal 塩分:3.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：680kcal 塩分:2.8g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：704kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：650kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご・そば	エネルギー -：614kcal 塩分:2.9g えび・小麦・たまご・乳

夕食・翌昼食セット〔まいにち五菜〕（ごはんセット） 【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なしてください。「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。 ■夕食〔まいにち七菜〕の献立及び栄養価・アレルギーはまいにち七菜のリンクからご覧ください。■日付は献立の【お届け日】です。				
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)
ごろっとビーフシチュー 野菜のコンソメ煮 いんげんのソテー ほうれん草のクリーム煮 ピクルス 白飯	赤魚の柚子野菜あんかけ 肉団子の甘酢あん じゃが芋のそぼろ煮 しろ菜と椎茸の炒め物 漬物 十五穀ごはん	バジルチキン ポークビーンズ いんげんの旨煮 さつま揚げとこんにゃくの甘辛炒め 白花豆の甘煮 白飯	イカメンチ かぶの煮物 カリフラワーの七味炒め チンゲン菜とエリンギのおひたし 漬物 白飯	牛肉の香味炒め 蟹のふわふわ豆腐揚げ ブロッコリーと鶏肉の炒め物 椎茸のバター醤油炒め 漬物 ひじきごはん	チーズチキンカツ コンビーフポテト 里芋の柚子味噌田楽 カリフラワーのカレー炒め 漬物 白飯	豚肉の塩麴炒め 筍とふきの土佐煮 五目きんぴら 小松菜の炒め物 漬物 白飯
エネルギー:492kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:487kcal 塩分:2.1g 小麦・乳・そば	エネルギー:507kcal 塩分:1.3g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:441kcal 塩分:1.8g 小麦・乳	エネルギー:569kcal 塩分:6.1g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:503kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:523kcal 塩分:1.7g 小麦
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)
カレイの味噌煮 五目厚焼き玉子 うどとひじきの炒り煮 菜の花のバター醤油炒め 漬物 白飯	チーズと大葉の鶏竜田揚げ 海老団子とそら豆の煮物 切干大根の炒め煮 蓮根の味噌炒め 漬物 白飯	海老と卵のチリソース 焼き餃子 チンゲン菜の旨煮 にらともやしの炒め物 漬物 白飯	鶏肉と野菜の甘酢あん 炒り豆腐 里芋とふきの煮物 ブロッコリーの香り炒め 漬物 鶏ごぼうごはん	真鱈の若竹蒸し じゃが芋の青海苔バター炒め ぜんまいの煮物 セロリの塩炒め 漬物 白飯	牛肉と菜の花の炒め物 さつま芋の含め煮 ごぼうのそぼろ炒め 豆腐とそら豆の旨煮 漬物 麦ごはん	いわしのエスカベッシュ じゃが芋のバジル炒め 大根とベーコンのコンソメ煮 いんげんのツナマヨネーズ炒め ピクルス 白飯
エネルギー:430kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:483kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:510kcal 塩分:1.6g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:549kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:367kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:525kcal 塩分:1.6g 小麦	エネルギー:527kcal 塩分:1.4g 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)
豚肉の青じそ炒め 里芋のそぼろがけ 切り昆布とふきの炒り煮 筍とチンゲン菜の塩炒め 漬物 白飯	牛肉の味噌炒め すり身高野巻きの含め煮★あごだし★ 卵の花 小松菜のにんにく炒め 漬物 白飯	サーモンフライ がんもと野菜の炊き合わせ 小松菜の煮びたし 彩りピーマンの炒め物 漬物 わかめごはん	コガネガレイの煮付け 筍とキャベツと海老の塩炒め 五目きんぴら じゃが芋の明太子炒め 漬物 白飯	デミグラスソースハンバーグ 菜の花のシーフードクリームシチュー ツナと豆のトマト煮 セロリとエリンギのソテー ピクルス 白飯	ヒレカツ 千草焼き 大根とこんにゃくのピリ辛煮 茄子の生姜炒め 漬物 白飯	牛肉と厚揚げの煮物 白身魚と豆腐のふんわり揚げ ひじきの炒り煮 チンゲン菜の煮びたし 漬物 十五穀ごはん
エネルギー:562kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	エネルギー:540kcal 塩分:1.6g 小麦	エネルギー:457kcal 塩分:5.0g 小麦	エネルギー:411kcal 塩分:1.5g えび・小麦・乳	エネルギー:509kcal 塩分:2.0g えび・小麦・乳	エネルギー:548kcal 塩分:1.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:593kcal 塩分:2.0g 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)
さわらの利休焼き 海鮮ビーフン 山菜の煮物 しろ菜の煮びたし 漬物 白飯	豚肉と長芋の塩炒め にら玉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 茄子の揚げだし 漬物 海老ピラフ	さばの幽庵焼き 蓮根の挟み揚げ 筍の山椒炒め きのこピーマンの炒め物 漬物 白飯	豆腐野菜ハンバーグ 茄子の柚子味噌田楽 大学芋 小松菜の煮びたし 漬物 白飯	アジの葱香味蒸し 焼売 ブロッコリーの塩炒め 麻婆茄子 漬物 麦ごはん	牛カルビ炒め がんもとふきの炊き合わせ かぼちゃとベーコンの炒め物 白菜のバター蒸し 漬物 白飯	鶏肉とそら豆の炒め物 高野豆腐の含め煮★あごだし★ アスパラとじゃが芋のチーズソテー 切干大根の炒り煮 漬物 白飯
エネルギー:432kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・落花生	エネルギー:595kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご	エネルギー:557kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご	エネルギー:546kcal 塩分:2.1g 小麦・乳	エネルギー:479kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦・たまご	エネルギー:521kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:482kcal 塩分:1.9g 小麦・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)
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 漬物 白飯	鶏肉と筍の煮物 おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 漬物 白飯	抹茶塩で食べる天麩羅（海老・アスパラ・かぼちゃ） いんげんときのこの炒め物 卵の花 蓮根とウインナーのソテー 漬物 茶飯	青海苔タラフライ 大根の肉味噌がけ ごぼうのしぐれ煮 セロリの塩炒め 漬物 白飯	日の丸ハンバーグ 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 漬物 白飯	豚肉の青じそ炒め ごった煮 菜の花の塩炒め 白菜の煮びたし 漬物 十五穀ごはん	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 漬物 白飯
エネルギー:560kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:474kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:449kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:416kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:458kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:568kcal 塩分:1.6g 小麦・そば	エネルギー:481kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・乳

まいにち七菜(ごはんセット)

【5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	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 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:582kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:540kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:609kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:558kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:571kcal 塩分:2.8g かに・小麦・乳	エネルギー:563kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:629kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
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 白飯	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 菜めし	豚肉とゴーヤのチャンプルー 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 白飯	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 麦ごはん	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 白飯	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 白飯	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 白飯
エネルギー:708kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:556kcal 塩分:5.7g 小麦・たまご	エネルギー:757kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:642kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:650kcal 塩分:2.4g 小麦	エネルギー:661kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:627kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
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 ピーズサラダ キャベツの生姜和え 漬物 白飯	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 白飯	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 十五穀ごはん	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 白飯	豚肉の塩麴炒め 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 白飯	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 五目ごはん	鶏肉のハニーマスタードソース 野菜のボトフ トマトソースミートボール ほうれん草のソテー イタリアンピーズサラダ 人参のピーナッツ和え アロエのシロップ漬け 白飯
エネルギー:651kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:563kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:609kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:602kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:616kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:587kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご	エネルギー:576kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
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 白飯	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 白飯	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 白飯	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 白飯	メンチカツ 小町麴の卵とじ 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 ひじきごはん	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 白飯	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 麦ごはん
エネルギー:591kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:621kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:766kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:546kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:539kcal 塩分:6.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:646kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:626kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麴焼き 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 白飯	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 鮭わかめごはん	豆腐ハンバーグ コーンクリームコロッケ こんにやくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しろ菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 白飯	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 十五穀ごはん	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 白飯	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 白飯	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 白飯
エネルギー:547kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:583kcal 塩分:4.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:560kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:630kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生・そば	エネルギー:640kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:579kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:630kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご

こだわり八菜（ごはんセット） 【5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なしてください。「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29日(月・祝)	4月30日(火)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	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)
ミートオムレツ & 海老フライ ポークジンジャー いわしつみれの炊き合わせ 蓮根さんぴら カレー風味野菜炒め ポテトサラダ ティラミス 香の物 白飯	主菜A 鶏肉と筍の煮物 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 白飯	主菜B 豚肉の柚子胡椒焼き 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 白飯	抹茶塩で食べる天麩羅（海老・アスパラ・かぼちゃ） 牛肉の甘辛煮 いんげんときのこの炒め物 卵の花 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 茶飯	青海苔タラフライ 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 白飯	日の丸ハンバーグ 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 白飯	豚肉の青じそ炒め 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 十五穀ごはん
エネルギー -：741kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：663kcal 塩分:3.0g かに・小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー -：766kcal 塩分:3.0g かに・小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー -：635kcal 塩分:3.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：680kcal 塩分:2.8g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：704kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：650kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご・そば
5月6日(月・振休)	5月7日(火)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
チーズイン明太子コロッケ 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 白飯	主菜A 牛肉と厚揚げの煮物 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 菜めし	主菜B 麦富士豚のキムチ炒め 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 菜めし	豚肉ときのこの炒め物 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 ひよこ豆ときゅうりのマリネ ピクルス 白飯	助宗鱈のわかめ蒸し 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 麦ごはん	いわしの竜田揚げ 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 白飯	牛肉といんげんの塩炒め 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 白飯
エネルギー -：737kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー -：647kcal 塩分:6.4g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：747kcal 塩分:6.6g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：883kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：564kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：771kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：700kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・くるみ
5月13日(月)	5月14日(火)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
さわらの西京焼き 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 白飯	主菜A 揚げ鶏の中華あんかけ 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 白飯	主菜B 豚肉の中華炒め 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 白飯	牛肉の柚子胡椒炒め 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 ピーンズサラダ 香の物 十五穀ごはん	豚肉とアスパラのトマト炒め 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 白飯	かつおカツ 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 白飯	さわらの香味蒸し 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 五目ごはん
エネルギー -：656kcal 塩分:3.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：656kcal 塩分:3.1g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：705kcal 塩分:2.9g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：732kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳・そば	エネルギー -：669kcal 塩分:2.8g 小麦・乳	エネルギー -：643kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：676kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳
5月20日(月)	5月21日(火)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
春野菜のチキンカレー 真鱈のバジル焼き 豆とウインナーのコンソメ煮 茄子のポロネーゼ 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 白飯	主菜A ヒレカツ 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 白飯	主菜B 牛すき煮 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 白飯	照り焼きハンバーグ 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 白飯	鮭のトマトソース 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 白飯	豚肉の醤油マヨネーズ炒め 助宗鱈の野菜あんかけ あざりとかぶの煮物 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 ひじきごはん	チーズチキンカツ 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 白飯
エネルギー -：668kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：659kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：663kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：647kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：606kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：720kcal 塩分:7.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：611kcal 塩分:1.8g えび・小麦・たまご・乳・落花生
5月27日(月)	5月28日(火)※毎週火曜は主菜（AorB)2種類から選べます。	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
助宗鱈の豆鼓味噌焼き 青椒牛肉絲（チンジャオニユウロース） 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 白飯	主菜A ぶりの煮付け 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 鮭わかめごはん	主菜B 鮭の二色ごま焼き 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 鮭わかめごはん	豚肉とかぼちゃのチャプチェ風炒め 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 白飯	太刀魚のカレー風味焼き 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 十五穀ごはん	海老フライ 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 白飯	味噌カツ さばの塩焼き かぼちゃのミルク煮 卵の花 人参のまさご炒め シエルマカロニサラダ りんごのコンポート 香の物 白飯
エネルギー -：528kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・くるみ	エネルギー -：777kcal 塩分:5.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：704kcal 塩分:5.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー -：714kcal 塩分:3.2g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -：745kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳・そば	エネルギー -：669kcal 塩分:2.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -：779kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳

夕食・翌昼食セット〔まいにち五菜〕（ごはんセット） 【5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なしてください。「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。 ■夕食〔まいにち七菜〕の献立及び栄養価・アレルギーはまいにち七菜のリンクからご覧ください。■日付は献立の【お届け日】です。			
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)
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 漬物 白飯	鶏肉と筍の煮物 おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 漬物 白飯	抹茶塩で食べる天麩羅（海老・アスパラ・かぼちゃ） いんげんときのこの炒め物 卵の花 蓮根とウインナーのソテー 漬物 茶飯	青海苔タラフライ 大根の肉味噌がけ ごぼうのしぐれ煮 セロリの塩炒め 漬物 白飯	日の丸ハンバーグ 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 漬物 白飯	豚肉の青じそ炒め ごった煮 菜の花の塩炒め 白菜の煮びたし 漬物 十五穀ごはん	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 漬物 白飯
エネルギー：560kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー：474kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー：449kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー：416kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー：458kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー：568kcal 塩分:1.6g 小麦・そば	エネルギー：481kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・乳
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
チーズイン明太子コロッケ 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 漬物 白飯	牛肉と厚揚げの煮物 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 漬物 菜めし	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 ピクルス 白飯	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 漬物 麦ごはん	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 漬物 白飯	牛肉といんげんの塩炒め 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 漬物 白飯	海老マヨネーズ 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 漬物 白飯
エネルギー：581kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー：494kcal 塩分:5.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー：604kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー：447kcal 塩分:1.3g 小麦	エネルギー：538kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー：502kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー：561kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
さわらの西京焼き 五目巾着の煮物 切り昆布の炒り煮 大根の明太子炒め 漬物 白飯	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 ザーサイ漬け 白飯	牛肉の柚子胡椒炒め がんもの含め煮 山菜の煮物 五目炒め 漬物 十五穀ごはん	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 漬物 白飯	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 漬物 白飯	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 漬物 五目ごはん	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 漬物 白飯
エネルギー：487kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー：439kcal 塩分:1.8g えび・かに・小麦・たまご	エネルギー：505kcal 塩分:1.9g 小麦・そば	エネルギー：440kcal 塩分:1.7g 小麦・乳	エネルギー：455kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご	エネルギー：522kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー：568kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
真鱈のバジル焼き 豆とウインナーのコンソメ煮 茄子のポロネーゼ あさりのワイン蒸し ピクルス 白飯	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 漬物 白飯	照り焼きハンバーグ 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 漬物 白飯	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 漬物 白飯	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 漬物 ひじきごはん	チーズチキンカツ 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 ピクルス 白飯	豚肉の柚子胡椒味噌炒め 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 漬物 麦ごはん
エネルギー：453kcal 塩分:1.5g 小麦・乳	エネルギー：448kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー：476kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー：493kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー：408kcal 塩分:6.2g 小麦・たまご	エネルギー：541kcal 塩分:0.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー：560kcal 塩分:1.7g えび・小麦
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
青椒牛肉絲（チンジャオニユウロース） 春巻き チンゲン菜の中華びたし にら玉野菜炒め ザーサイ漬け 白飯	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 漬物 鮭わかめごはん	豚肉とかぼちゃのチャブチエ風炒め 炒り豆腐 そら豆の旨煮 しろ菜のにんにく炒め 漬物 白飯	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 ピクルス 十五穀ごはん	海老フライ きのこのそぼろ炒め ビーフンソテー じゃが芋のごま煮 漬物 白飯	さばの塩焼き かぼちゃのミルク煮 卵の花 人参のまさご炒め 漬物 白飯	イカメンチ 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 漬物 白飯
エネルギー：420kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	エネルギー：539kcal 塩分:4.5g 小麦	エネルギー：584kcal 塩分:2.0g かに・小麦・たまご	エネルギー：520kcal 塩分:1.1g 小麦・たまご・乳・そば	エネルギー：484kcal 塩分:1.5g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー：488kcal 塩分:1.1g 小麦・乳	エネルギー：497kcal 塩分:1.5g 小麦・乳