

1日3食 まとめてお届け

3食でバランス良く! /

新商品

朝 昼 夕

3食セット

★3食セットは、お届け日当日の夕食、翌日の朝食、昼食のセットになります。

おかずのみ

3食 **1,500** 円(税込)

ごはんセット 3食+ごはん3つ

1,800 円(税込)

1食あたり
600 円

まいにち三菜

翌朝食

朝

NEW



彩り豊かな朝食向けの惣菜3品
和食・洋食メニューの日替わり献立

【まいにち三菜】1食あたり
おかずのみ: ●エネルギー167kcal ●塩分1.1g基準
ごはんセット: ●エネルギー417kcal ●塩分1.5g基準

まいにち七菜

夕食

夕



彩り豊かな夕食向け惣菜7品
20品目以上の食材でバランスの良い献立

【まいにち七菜】1食あたり
おかずのみ: ●エネルギー370kcal ●塩分2.5g基準
ごはんセット: ●エネルギー620kcal ●塩分2.9g基準

まいにち五菜

翌昼食

昼



彩り豊かな昼食向け惣菜5品
16品目以上で旬の食材も楽しめる献立

【まいにち五菜】1食あたり
おかずのみ: ●エネルギー260kcal ●塩分2.0g基準
ごはんセット: ●エネルギー510kcal ●塩分2.4g基準

●写真はイメージです。●栄養価はすべて過平均で±10%の範囲としております。
●夕食用「まいにち七菜」はお届け当日の22時まで、翌朝食「まいにち三菜」と翌昼食「まいにち五菜」はお届け翌日の16時までにお召し上がりください。

●配達エリアのみでのお届けとなります。●配達エリア外、設立詳細、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、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時までのご注文で、2食以上から1食に変更された場合、1日1食あたり単価が適用されます。1日に夕食・翌朝食セット・ももっこだわり八菜・朝昼夕3食セットと合わせてご注文をいただいたと、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時までのご注文で、1セットまたは1食に変更された場合、1日1食あ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日から日曜日までのご請求全額(次の日曜日まで)に、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。ご注文全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全額(1)のご請求全額を除く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。ご請求全額は、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・キャンセル等の詳細 (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時までにご連絡ください。 (2)WEB注文の場合ご注文は直近お届け日の前日午後1時までにご注文を完了してください。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・翌朝食セット・ももっこだわり八菜とごはんセットはWEB注文を受け付けておりません。●ご注文のキャンセルは解除及び返品について 受付締切後の変更・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す。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・償還など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。 (3)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、在庫状況等により、交換・償還などをできない場合は、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2025年8月現在の情報となります。●広告有効期限前価格、サービスなど変更されていく場合がございます。予めご了承ください。●掲載の写真、イラストはすべてイメージです。 ●広告有効期限:2025年9月30日

ご注文・
お問い合わせは、
お電話から

0120-586-112

株式会社ベネッセパレット 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス

通話料無料

受付時間/9:00~18:00
(土日祝日含む毎日)

お問い合わせコード:HP2509



～1日3食のお食事の準備にお困りの方へ～



ベネッセのおうちごはん 1日3食 まとめてお届け

まいにち七菜

まいにち三菜

まいにち五菜

お届け日当日の夕食と翌日の朝食、昼食をまとめてお届け
季節感のある栄養バランスの良い1日分の日替わり献立

管理栄養士監修

新登場

朝

昼

夕

3食セット

おかずのみ

3食 **1,500** 円(税込)

[1食あたり500円]

ごはんセット 3食+ごはん3つ

1,800 円(税込)

[1食あたり600円]



夕

まいにち七菜

夕食



朝

まいにち三菜

翌朝食



昼

まいにち五菜

翌昼食



(※1) ●ごはんは白飯のほか週2回ほど混ぜごはんなどが日替わりとなります。 ●ごはんセットは同内容のごはんが3つつきます。 ●ごはんセットのごはんは150gです。使い捨て容器でお届けします。

1日～ 前日18時まで変更キャンセルもOK!

例えばこんな時にご利用ください

●お一人暮らしの方に

- ・買い物ができない時に
- ・デイサービスに通わない日に
- ・栄養バランスを整えたい時に

●在宅介護の方に

- ・ご家族の体調管理に
- ・日中の食事準備が難しい時に
- ・在宅介護のレスパイト^(※2)の日に

(※2)在宅介護者などが一時的に介護から離れ休息や気分転換できるようなサービス、ショートステイ、レスパイト入居などのサービスのご利用の際にぜひご利用ください。

●掲載の写真はすべてイメージです。

ご注文・
お問い合わせは、
お電話から

0120-586-112

通話料無料 受付時間/9:00~18:00(土・日・祝日含む毎日)

ご注文・お問い合わせの際は

お問い合わせコード HP2509 をお伝えください

ホームページはこちら

ベネッセのおうちごはん



※お届け後の商品交換・
返品はできません。詳しく
は、裏面「ご注文の撤回
又は解除及び返品につ
いて」をご確認ください。

株式会社ベネッセパレット
東京都新宿区西新宿2丁目3番1号 新宿モノリスビル

ホームページ <https://www.benesse-palette.co.jp>

※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まで。

10月

献立表

3食セット(夕食・翌朝食)

3食セット(夕食・翌朝食)

まいにち三菜

まいにち五菜

まいにち七菜

「まいにち七菜」に翌日の朝食食向けのお弁当「まいにち三菜」
「まいにち五菜」をセットにした3食分・合計15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)、翌朝食(まいにち五菜)の献立は、16~19ページをご覧ください。

※日付は献立の【お届け日】です。
※「3食セット ごはんセット」はごはんが3つ付きます。

ごはん
セット

ごはんセット

おすすめ!

ごはん
セット

ごはん
セット

ごはん
セット

白飯

※3食分同じ種類の
ごはんが付きます。

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用
意しています!ごはんの種類は下記献立表に表記しています。



※献立は都合により変更になる場合がございます。

9月29日(月)			30日(火)			10月1日(水)			2日(木)			3日(金)			4日(土)			5日(日)		
※「3食セット ごはんセット」は ごはんが3つ付きます。			麦ごはん			白飯			ひじき ごはん			白飯			白飯			白飯		
夕 まいにち七菜			豚肉とごぼうの甘辛煮 ほか			アジの香味レモン蒸し ほか			照り焼きチキン ほか			赤魚の塩焼き ほか			鶏肉と根菜の煮物 ほか			いわしの竜田揚げ葱ソース ほか		
翌朝 まいにち三菜			ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー			つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ			チキンナゲット ・スパニッシュオムレツ ・チリコンカン			鯖の塩焼き ・小松菜のピーナッツ和え ・蓮根きんぴら			チーズオムレツ ・茄子のポロネーゼ ・ブロッコリー			ほっけのみりん漬け焼き ・ほうれん草のごま和え ・かぼちゃのそぼろ煮		
翌昼 まいにち五菜			油淋鶏(ユーリンチー) ほか			牛肉の万能おかず 生姜炒め ほか			豚肉の青じそ炒め			具沢山麻婆豆腐			豚肉ときのこの炒め物			牛肉の葱塩炒め		
			4国特選 高知						豆腐の日											
6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			11日(土)			12日(日)		
			白飯			十五穀 ごはん			白飯			白飯			白飯			鮭わかめ ごはん		
夕 まいにち七菜			鶏肉と茄子の田舎煮 ほか			カレーコロツケ ほか			豚肉のキムチ炒め ほか			メンチカツ ほか			肉団子の甘酢あんかけ ほか			アジの梅かつお焼き ほか		
翌朝 まいにち三菜			鮭の塩麹焼き／厚焼き玉子 ・大豆もやしのナムル ・ひじきと大豆の煮物			ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー			つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ			チキンナゲット ・スパニッシュオムレツ ・チリコンカン			鯖の塩焼き ・小松菜のピーナッツ和え ・蓮根きんぴら			チーズオムレツ ・茄子のポロネーゼ ・ブロッコリー		
翌昼 まいにち五菜			牛肉の黒胡椒炒め ほか			メバルの海鮮葱塩焼き ほか			鶏肉のレモンペッパー焼き ほか			牛肉と厚揚げの煮物 ほか			豚肉のトマト炒め ほか			鶏肉の葱味噌焼き ほか		
												トマトの日								
			豆乳の日																	
13日(月・祝)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			18日(土)			19日(日)		
			ごはん セット			白飯			ごはん セット			白飯			白飯			白飯		
夕 まいにち七菜			和風ハンバーグ ほか			豚肉の青柚子胡椒 ぼん酢炒め ほか			海鮮八宝菜 ほか			豚肉ときのこのカレー炒め ほか			さばの味噌煮 ほか			鶏肉の葱塩焼き ほか		
翌朝 まいにち三菜			ミートボール ・目玉焼き ・スパゲティソテー			鮭の塩麹焼き／厚焼き玉子 ・大豆もやしのナムル ・ひじきと大豆の煮物			ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー			つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ			チキンナゲット ・スパニッシュオムレツ ・チリコンカン			鯖の塩焼き ・小松菜のピーナッツ和え ・蓮根きんぴら		
翌昼 まいにち五菜			鶏肉のマスタード焼き ほか			牛肉のマヨネーズ炒め ほか			ほっけのみりん漬焼き ほか			鶏肉のバジルチーズ焼き ほか			豆腐野菜ハンバーグ きんぴらあん ほか			天麩羅(青のり天・ いわし・山芋) ほか		
			スポーツの日						きのこの日						高知					
20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)			25日(土)			26日(日)		
			ごはん セット			白飯			ごはん セット			白飯			白飯			白飯		
夕 まいにち七菜			ハムカツ ほか			さわらのマヨネーズ焼き ほか			豚肉の照り炒め ほか			甘酒味噌漬けチキン ほか			豚肉と舞茸のバター醤油炒め ほか			さばの中華甘酢あんかけ ほか		
翌朝 まいにち三菜			ほっけのみりん漬け焼き ・ほうれん草のごま和え ・かぼちゃのそぼろ煮			ミートボール ・目玉焼き ・スパゲティソテー			鮭の塩麹焼き／厚焼き玉子 ・大豆もやしのナムル ・ひじきと大豆の煮物			ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー			つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ			チキンナゲット ・スパニッシュオムレツ ・チリコンカン		
翌昼 まいにち五菜			豚肉ときのこの炒め物 ほか			牛肉とキャベツの炒め物 ほか			アジ大葉フライ ほか			太海老のチリソース ほか			牛すき煮 ほか			鮭のバジル焼き ほか		
									香川											
27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			31日(金)			11月1日(土)			2日(日)		
			ごはん セット			白飯			ごはん セット			白飯			白飯			白飯		
夕 まいにち七菜			豚肉のスタミナ炒め ほか			鶏肉の黒胡椒炒め ほか			アジのしそ香味焼き ほか			肉団子の甘辛煮 ほか			ハンバーグブラックカレーソース ほか			チーズ大葉チキンカツ ほか		
翌朝 まいにち三菜			チーズオムレツ ・茄子のポロネーゼ ・ブロッコリー			ほっけのみりん漬け焼き ・ほうれん草のごま和え ・かぼちゃのそぼろ煮			ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー			鮭の塩麹焼き／厚焼き玉子 ・大豆もやしのナムル ・ひじきと大豆の煮物			ミートボール ・目玉焼き ・スパゲティソテー			つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ		
翌昼 まいにち五菜			助宗鱈のとんぶり甘酢だれ ほか			豚肉の焼肉のたれ炒め ほか			メンチカツ ほか			豚肉とかぶのこってり煮 ほか			ウインナーポトフ ほか			豚肉の味噌炒め ほか		
						4国特選 高知						ハロウィン								

9月

まいにち三菜

【おかずのみ】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相相当量 (g)
1日	月	198	10.0	15.4	62.3	1.2
2日	火	392	14.5	6.9	66.1	1.1
3日	水	414	12.1	8.8	68.9	1.4
4日	木	169	7.5	10.0	11.6	1.0
5日	金	130	5.6	7.8	9.7	1.2
6日	土	117	12.5	5.2	4.8	0.7
7日	日	198	8.8	11.7	14.3	1.0
8日	月	202	9.3	14.9	7.2	1.1
9日	火	198	5.9	14.5	10.8	1.2
10日	水	152	10.4	6.0	14.6	1.1
11日	木	174	8.0	7.9	17.4	1.4
12日	金	117	12.5	5.2	4.8	0.7
13日	土	130	5.6	7.8	9.7	1.2
14日	日	168	7.6	10.0	11.6	1.0
15日	月	198	8.8	11.7	14.3	1.0
16日	火	202	9.3	14.9	7.2	1.1
17日	水	198	5.9	14.5	10.8	1.2
18日	木	152	10.4	6.0	14.6	1.1
19日	金	174	8.0	7.9	17.4	1.4
20日	土	117	12.5	5.2	4.8	0.7
21日	日	130	5.6	7.8	9.7	1.2
22日	月	168	7.6	10.0	11.6	1.0
23日	火	198	8.8	11.7	14.3	1.0
24日	水	202	9.3	14.9	7.2	1.1
25日	木	198	5.9	14.5	10.8	1.2
26日	金	152	10.4	6.0	14.6	1.1
27日	土	174	8.0	7.9	17.4	1.4
28日	日	117	12.5	5.2	4.8	0.7
29日	月	130	5.6	7.8	9.7	1.2
30日	火	168	7.6	10.0	11.6	1.0

9月

まいにち三菜

【ごはんセット】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相相当量 (g)
1日	月	438	10.0	15.4	62.3	1.2
2日	火	392	14.5	6.9	66.1	1.1
3日	水	414	12.1	8.8	68.9	1.4
4日	木	409	11.6	10.9	67.7	4.1
5日	金	370	9.7	8.7	61.2	1.2
6日	土	357	16.6	6.1	56.3	0.7
7日	日	423	12.4	12.5	68.2	1.0
8日	月	442	13.4	15.8	58.7	1.1
9日	火	452	10.3	15.7	68.9	1.2
10日	水	392	14.5	6.9	66.1	1.1
11日	木	414	12.1	8.8	68.9	1.4
12日	金	351	16.3	6.8	60.2	0.9
13日	土	370	9.7	8.7	61.2	1.2
14日	日	408	11.7	10.9	63.1	1.0
15日	月	438	12.9	12.6	65.8	1.0
16日	火	442	13.4	15.8	58.7	1.1
17日	水	423	10.5	15.3	63.9	1.2
18日	木	392	14.5	6.9	66.1	1.1
19日	金	414	12.1	8.8	68.9	1.4
20日	土	353	16.9	7.2	56.4	1.5
21日	日	370	9.7	8.7	61.2	1.2
22日	月	408	11.7	10.9	63.1	1.0
23日	火	437	13	12.6	69.4	4.6
24日	水	442	13.4	15.8	58.7	1.1
25日	木	438	10	15.4	62.3	1.2
26日	金	392	14.5	6.9	66.1	1.1
27日	土	414	12.1	8.8	68.9	1.4
28日	日	371	16.9	6.4	62.9	0.7
29日	月	355	9.2	8.6	62.8	1.2
30日	火	408	11.7	10.9	63.1	1.0

10月

まいにち三菜

【おかずのみ】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相相当量 (g)
1日	水	198	8.8	11.7	14.3	1.0
2日	木	202	9.3	14.9	7.2	1.1
3日	金	198	5.9	14.5	10.8	1.2
4日	土	152	10.4	6.0	14.6	1.1
5日	日	174	8.0	7.9	17.4	1.4
6日	月	117	12.5	5.2	4.8	0.7
7日	火	130	5.6	7.8	9.7	1.2
8日	水	168	7.6	10.0	11.6	1.0
9日	木	198	8.8	11.7	14.3	1.0
10日	金	202	9.3	14.9	7.2	1.1
11日	土	198	5.9	14.5	10.8	1.2
12日	日	152	10.4	6.0	14.6	1.1
13日	月	174	8.0	7.9	17.4	1.4
14日	火	117	12.5	5.2	4.8	0.7
15日	水	130	5.6	7.8	9.7	1.2
16日	木	168	7.6	10.0	11.6	1.0
17日	金	198	8.8	11.7	14.3	1.0
18日	土	202	9.3	14.9	7.2	1.1
19日	日	198	5.9	14.5	10.8	1.2
20日	月	152	10.4	6.0	14.6	1.1
21日	火	174	8.0	7.9	17.4	1.4
22日	水	117	12.5	5.2	4.8	0.7
23日	木	130	5.6	7.8	9.7	1.2
24日	金	168	7.6	10.0	11.6	1.0
25日	土	198	8.8	11.7	14.3	1.0
26日	日	202	9.3	14.9	7.2	1.1
27日	月	198	5.9	14.5	10.8	1.2
28日	火	152	10.4	6.0	14.6	1.1
29日	水	130	5.6	7.8	9.7	1.2
30日	木	117	12.5	5.2	4.8	0.7
31日	金	174	8.0	7.9	17.4	1.4

10月

まいにち三菜

【ごはんセット】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相相当量 (g)
1日	水	455	14.2	12.6	71.2	5.2
2日	木	442	13.4	15.8	58.7	1.1
3日	金	438	10.0	15.4	10.8	1.2
4日	土	392	14.5	6.9	14.6	1.1
5日	日	414	12.1	8.8	17.4	1.4
6日	月	357	16.6	6.1	4.8	0.7
7日	火	384	11.0	9.0	67.8	1.2
8日	水	408	11.7	10.9	11.6	1.0
9日	木	438	12.9	12.6	14.3	1.0
10日	金	442	13.4	15.8	7.2	1.1
11日	土	440	11.5	15.7	78.5	4.0
12日	日	392	14.5	6.9	14.6	1.1
13日	月	414	12.1	8.8	17.4	1.4
14日	火	357	16.6	6.1	4.8	0.7
15日	水	355	9.2	8.6	62.8	1.2
16日	木	408	11.7	10.9	11.6	1.0
17日	金	438	12.9	12.6	14.3	1.0
18日	土	442	13.4	15.8	7.2	1.1
19日	日	432	9.7	16.1	66.2	1.4
20日	月	392	14.5	6.9	14.6	1.1
21日	火	413	12.2	8.8	72.5	5.0
22日	水	357	16.6	6.1	4.8	0.7
23日	木	384	11.0	9.0	67.8	1.2
24日	金	408	11.7	10.9	11.6	1.0
25日	土	438	12.9	12.6	14.3	1.0
26日	日	442	13.4	15.8	7.2	1.1
27日	月	423	9.2	15.3	63.9	1.2
28日	火	392	14.5	6.9	14.6	1.1
29日	水	370	9.7	8.7	9.7	1.2
30日	木	357	16.6	6.1	4.8	0.7
31日	金	410	12.2	10.0	69.2	2.1

■9月 まいにち三菜（おかずのみ）

	アレルギー表示
9月1日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
9月2日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
9月3日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
9月4日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
9月5日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
9月6日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
9月7日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
9月8日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
9月9日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
9月10日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
9月11日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
9月12日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
9月13日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
9月14日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
9月15日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
9月16日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
9月17日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
9月18日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
9月19日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
9月20日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
9月21日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
9月22日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
9月23日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
9月24日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
9月25日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
9月26日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
9月27日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
9月28日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
9月29日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
9月30日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば

■9月 まいにち三菜（ごはんセット）

	アレルギー表示
9月1日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
9月2日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
9月3日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
9月4日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
9月5日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
9月6日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
9月7日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
9月8日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
9月9日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご・そば・ごま
9月10日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
9月11日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
9月12日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
9月13日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
9月14日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
9月15日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
9月16日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
9月17日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
9月18日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
9月19日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
9月20日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
9月21日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
9月22日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
9月23日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
9月24日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
9月25日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
9月26日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
9月27日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
9月28日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・そば
9月29日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
9月30日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば

■10月 まいにち三菜（おかずのみ）

	アレルギー表示
10月1日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
10月2日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
10月3日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
10月4日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
10月5日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
10月6日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
10月7日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
10月8日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
10月9日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
10月10日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
10月11日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
10月12日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
10月13日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
10月14日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
10月15日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
10月16日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
10月17日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
10月18日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
10月19日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
10月20日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
10月21日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
10月22日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
10月23日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
10月24日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
10月25日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
10月26日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
10月27日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
10月28日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
10月29日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
10月30日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
10月31日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン

■ 10月 まいにち三菜（ごはんセット）

	アレルギー表示
10月1日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
10月2日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
10月3日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
10月4日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
10月5日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
10月6日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
10月7日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
10月8日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
10月9日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
10月10日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
10月11日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
10月12日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
10月13日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
10月14日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
10月15日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
10月16日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
10月17日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
10月18日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
10月19日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
10月20日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
10月21日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
10月22日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
10月23日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
10月24日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・さば
10月25日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
10月26日	小麦・落花生・大豆・鶏肉・さば・ごま
10月27日	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
10月28日	小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば
10月29日	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに
10月30日	小麦・卵・乳・大豆・さけ・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
10月31日	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン