

夕食も 昼食も /
ベネッセのおうちごはん

夕食・翌昼食セット

お届け日当日夕食用

まいにち七菜

- 1食
当たり
- 毎日惣菜/7品 ●毎日/20品目以上
 - エネルギー/370kcal基準
 - 塩分/2.5g基準



お届け日翌日昼食用

まいにち五菜

- 1食
当たり
- 毎日惣菜/5品 ●毎日/16品目以上
 - エネルギー/260kcal基準
 - 塩分/2.0g基準

2食セット

1,080円(税込)

●写真は「まいにち七菜」「まいにち五菜」のイメージです。
●栄養価はすべて週平均で±10%の範囲としております。

こんな方にぜひ!



「夕食・翌昼食セット」おすすめポイント!

ポイント①

栄養バランスが良い
ランチを摂りたい方に

自宅でのランチは、つつい簡単で済ませがち。栄養も偏りがちです。「夕食・翌昼食セット」は美味しく栄養バランスに配慮した日替わりの献立です。

ポイント②

1回のお届けで
2食分届くから便利!

「夕食・翌昼食セット」は1度に2食分届くから、何度も受取りをする必要はありません。買い物などおでの回数をできるだけ減らしたい時にも便利です。

●配達エリアのみのお届けとなります。●配達エリア外、敬立詳細、アレルギー等は弊社ホームページをご覧ください。
■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、まいにち五菜は1食付き。こだわり八菜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・翌昼食セットと他商品をご注文の場合の価格について、まいにち七菜、まいにち五菜は1食付き。こだわり八菜については、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。■ご注文単位/ご注文は、1食または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日から日曜までの請求金額:翌日曜日まで現金一括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。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時までにご注文をいただければ、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時までにご連絡ください。■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、次の場合はお届け当日に、速やかに お客様の担当営業所までお電話でご連絡ください。商品の交換・補てん等をさせていただきます。[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。●広告有効期限2024年9月30日(月)※商品価格、内容等については2024年2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。

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

申込番号 YY2402 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 検索

▼スマホから
簡単アクセス
(冷蔵)



※お届け後の商品交換・
返品はできません。詳しく
は、上記「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。

5月 献立表

夕食・翌朝食セット

夕食・翌朝食セット

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・翌朝食セット ごはんセット」はごはんが2つ付きます。

ごはんセット ごはんセット

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!

★日本全国食巡り中部3県特集①★
中部3県(静岡県・山梨県・長野県)の
食材やご当地メニューなども!
中部特集マーク、
アンダーラインでご確認ください。



4月28日(月)	29日(火・祝)	30日(水)	5月1日(木)	2日(金)	3日(土・祝)	4日(日・祝)
<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 アジの南蛮漬け(はさめず醤油使用)</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 鶏肉とそら豆の炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 ハンバーグハヤシソース ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 ミートオムレツ&海老フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 さばの南部焼き ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 鶏肉のガーリックペッパー焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 菜の花のシーフードクリームシチュー ツナと大豆のトマト煮 キャベツとセロリのソテー ピクルス <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉のお茶しゃぶ ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉の甘辛煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 茶飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 肉団子のんにんにく味噌炒め ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉のキムチ炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根の肉味噌かけ ごぼうのしぐれ煮 セロリの塩炒め 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 照り焼きハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子の薬味かけ アスパラとコーンのソテー じゃが芋のたらこ炒め 漬物 <p>ごはんセット 十五穀ごはん</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 海老カツ ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉と筍の青じそ炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ごった煮 菜の花の塩炒め 白菜の煮びたし 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>
5日(月・祝)	6日(火・振休)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 チキン南蛮 ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉とごぼうの煮物</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 麦ごはん</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉といんげんの炒め物 ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 野辺山クリーミーコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉の梅しそ焼き ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 鮭の味噌マヨネーズ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の包み揚げ きのこのバター醤油炒め 山菜炒り煮 漬物 <p>ごはんセット 五目ごはん</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉とゴーヤーのチャンプルー ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 さばのレモンペッパー焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 ハンバーグトリイソース ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 さばの煮付け ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 いわしの竜田揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃの黒糖煮 里芋の炒め物 アスパラの彩り炒め 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉のオイスターソース炒め ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉といんげんの塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 メバルの甲州味噌焼き ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 海老マヨネーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉の生姜炒め ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 さわらの西京焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 十五穀ごはん</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 照り焼きつくね ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉の中華あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉の柚子胡椒炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> がんもの含め煮 山菜の煮物 五目炒め 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 いわし竜田の山椒だれ ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 メバルの五目あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 鶏ごぼうごはん</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉の塩麹炒め ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 鶏肉の照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 アジの五目あんかけ ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉の甘辛炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 海老と豆腐のふんわりしんじょ 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 <p>ごはんセット 白飯</p>
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉のハニーマスタードソース ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 さばの柚子胡椒焼き ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 真鱈のバジル焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉の味噌漬け焼き ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 ますの幽庵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 菜めし</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 照り焼きハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼうの塩麹炒め 小松菜のんにんにくソテー かぼちゃの煮物 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 太刀魚の幽庵焼き ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 鮭のトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 海老と豆腐のふんわりしんじょ いんげんの炒め物 五目大豆煮 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 酢鶏(延命酢使用) ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 助宗鱈の野菜あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> あさりとかぶの煮物 茄子の木の芽味噌かけ 蓮根のそぼろ炒め 漬物 <p>ごはんセット 麦ごはん</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉と葱の炒め物 ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 チーズチキンカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	6月1日(日)
<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 ますの中華香味ソース</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉の柚子胡椒味噌炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 アジの塩レモン焼き ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 青柳牛肉絲(チンジャオニューロース)</p> <ul style="list-style-type: none"> うらら修善寺ぎょうざ チンゲン菜の中華びたし にら玉野菜炒め ザーサイ漬け 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 ハムカツ ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 カレイの煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 里芋のそぼろあんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め アスパラのソテー 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 豆腐ハンバーグ ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉とルッコラのスタミナ炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐 そら豆の旨煮 しる菜のんにんにく炒め 漬物 <p>ごはんセット 十五穀ごはん</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 さばの揚げおろし煮 ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 鶏肉のマスタード焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 旨辛豚キムチ ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 海老フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのそぼろ炒め ピーマンソテー じゃが芋ごま煮 漬物 <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 まいにち七菜</p> <p>主菜 タンドリーチキン ほか</p> <p>翌朝食 まいにち五菜</p> <p>主菜 さばの塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツのミルク煮(オプセ牛乳使用) 卵の花 人参のまさご炒め 漬物 <p>ごはんセット 海老ピラフ</p>

今月の記念日献立

5月10日(土)
黒糖の日
まいにち五菜 こだわり八菜
かぼちゃの黒糖煮

※イラストはイメージです。

5月11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
苺のロールケーキ ほか
(こだわり八菜のみ)

※イラストはイメージです。

5月30日(金)
アーモンドミルクの日
まいにち五菜 こだわり八菜
さつま芋のアーモンドミルク煮

※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

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
※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

※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】旬「そらまめ」「筍」「かぼちゃ」「きゅうり」「じゃが芋」「アスパラガス」 もっとからだにいい野菜の便利帳 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・翌朝食セット
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、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・翌朝食セットの夕食用「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

おすすめ!

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!

★日本全国食巡り中部3県特集①★

中部3県(静岡県・山梨県・長野県)の食材やご当地メニューなども!

中部特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

今月のピックアップ献立

4月28日(月)	29日(火・祝)	30日(水)	5月1日(木)	2日(金)	3日(土・祝)	4日(日・祝)
主菜 あじの南蛮漬け(はさめず醤油使用) <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 さばの南部焼き <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 シエルマカロニサラダ 漬物 茶飯	主菜 肉団子のんにく味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 十五穀ごはん	主菜 海老カツ <ul style="list-style-type: none"> 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 白飯
主菜 チキン南蛮 <ul style="list-style-type: none"> 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 麦ごはん	主菜 豚肉といんげんの炒め物 <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト 茄子とニラの揚げびたし 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	主菜 鶏肉の梅しそ焼き <ul style="list-style-type: none"> 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 五目ごはん	主菜 豚肉とゴーヤーのチャンプルー <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 ハンバーグトリイソース <ul style="list-style-type: none"> 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 みかんのシロップ漬け 漬物 白飯	主菜 さばの煮付け <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 鶏肉のオイスターソース炒め <ul style="list-style-type: none"> 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
主菜 メバルの甲州味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 豚肉の生姜炒め <ul style="list-style-type: none"> 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 十五穀ごはん	主菜 照り焼きつくね <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 鶏肉とじゃが芋の煮物 <ul style="list-style-type: none"> 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 白飯	主菜 いわし竜田の山椒だれ <ul style="list-style-type: none"> 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 鶏ごぼうごはん	主菜 豚肉の塩麹炒め <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 アジの五目あんかけ <ul style="list-style-type: none"> 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 白飯
主菜 鶏肉のハニーマスタードソース <ul style="list-style-type: none"> 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 人参のピーナッツ和え アロエのシロップ漬け 白飯	主菜 さばの柚子胡椒焼き <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 鶏肉の味噌漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> 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 菜めし	主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 太刀魚の幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 酢鶏(延命酢使用) <ul style="list-style-type: none"> 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 麦ごはん	主菜 豚肉と葱の炒め物 <ul style="list-style-type: none"> 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
主菜 ますの中華香味ソース <ul style="list-style-type: none"> 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 白飯	主菜 アジの塩レモン焼き <ul style="list-style-type: none"> カリフラワーのカレー炒め かぼちゃのミルク煮(オプセ牛乳使用) チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ りんごのシロップ漬け 漬物 白飯	主菜 ハムカツ <ul style="list-style-type: none"> 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 白飯	主菜 豆腐ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> 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 十五穀ごはん	主菜 さばの揚げおろし煮 <ul style="list-style-type: none"> 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 白飯	主菜 旨辛豚キムチ <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 タンドリーチキン <ul style="list-style-type: none"> 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 海老ピラフ

5月9日(金)
まいにち七菜

ハンバーグトリイソース
トリイソースのウスターソースは昆布やかつお節で出汁をとったソース。その為、唐揚げや肉じゃがなど、料理の下味としてもご利用いただけます。

鳥居食品株式会社
https://www.torii-sauce.jp

5月12日(月)
まいにち七菜

メバルの甲州味噌焼き
甲州味噌は山梨県の郷土料理「ほうとう」と一緒に食べられることが多く、さっぱりとした米味噌の風味に麦の香ばしいコクがプラスされたまろやかな味わいが特徴です。

農林水産省うちの郷土料理
https://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/traditional-foods/menu/kosyu_miso.html

5月24日(土)
まいにち七菜

酢鶏(延命酢使用)
静岡県産の温州みかんを使い、甘くて、まろやか、優しい味で仕上げたマルヤスのロングセラー商品「延命酢」を使用。「お客様にお酢の力で元気に長生きしてほしい」との思いから名付けられました。

有限会社近藤酢店
https://www.kondousuten.co.jp

5月27日(火)
まいにち七菜

かぼちゃのミルク煮(オプセ牛乳使用)
長野県の信州、小布施町(おぶせまち)にある「オプセ牛乳」を使用。小布施町町内の学校給食や宅配でもご愛飲されており、すっきりとしたコクと生乳本来の甘味を感じる味わいが魅力です。

有限会社オプセ牛乳
https://obuse-milk.com

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!

※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

※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】旬「筍」「ふき」「かぼちゃ」「きゅうり」「じゃが芋」「アスパラガス」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

6月 献立表

夕食・翌朝食セット

夕食・翌朝食セット

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
おいしさとお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・翌朝食セット ごはんセット」はごはんが2つ付きます。

ごはんセット ごはんセット

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!

★日本全国食巡り中部3県特集②★

中部3県(長野県、山梨県、静岡県)の
食材やご当地メニューなども!

中部特集マーク、
アンダーラインでご確認ください。

6月1日(日)
夕食 さいにち七菜【主菜】タンダーリーチキン ほか
翌朝食 さいにち五菜【主菜】さばの塩焼き
●キャベツのミルク煮(オプ生牛乳使用)
●卵の花
●人参のまさご炒め
●漬物 ●海老ピラフ 牛乳の日

6月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉の塩だれ炒め</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 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 ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 さわらの信州味噌焼き ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉とピーマンの生姜炒め ●蓮根の海鮮塩炒め ●大根とツナの煮物 ●エリンギと小松菜の煮びたし ●漬物</p> <p>ごはんセット 麦ごはん</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 メンチカツ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 赤魚のレモンバターソテー ●ウインナーのトマト煮 ●ジャーマンポテト ●アスパラソテー ●ピクルス</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉のマスタード炒め ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 鶏肉の竜田揚げ五味ソース ●がんもと根菜の煮物 ●切干大根の炒め煮 ●いんげんとツナの炒め物 ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 ハンバーグ梅おろしソース ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 家常豆腐(ジャージャン豆腐) ●かぼちゃのピリ辛煮 ●海鮮焼売 ●さつま揚げの野菜炒め ●ザーサイ漬</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉の唐揚げ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 さわらのごま漬け焼き ●がんもの炊き合わせ ●ぜんまいの炒め煮 ●アスパラときのこの炒め物 ●漬物</p> <p>ごはんセット わかめごはん</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 ガバオ豚肉炒め ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 カニクリーミーコロッケ ●肉団子とじゃが芋の煮物 ●切り昆布の炒り煮 ●いんげんの甘辛炒め ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 ますの煮付け ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 カレイのしそ香味焼き ●冬瓜の水晶煮★あごだし★ ●茄子の田楽 ●ピーマンと筍の中華炒め ●漬物</p> <p>ごはんセット ひじきごはん</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉のきのこソース ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 たっぶり野菜の豚しゃぶ ●松本一本ねぎ鶏肉団子 ●ピーマンのツナ炒め ●コーン入り五目ひじき煮 ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 揚げあじの野菜あんかけ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉のんにく醤油炒め ●里芋の煮ころがし ●ピーマンとウインナーのソテー ●茄子の揚げだし ●漬物</p> <p>ごはんセット 十五穀ごはん</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉の甘酢あん ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 鶏肉の治部煮 ●ブロッコリーとコーンのんにく炒め ●根菜の白味噌煮 ●筍のじゃこ炒め ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 ハムカツ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉のトマト炒め ●あさり大根 ●じゃが芋のツナマヨネーズ炒め ●チンゲン菜と油揚げの煮びたし ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 揚げいわしの蒲焼きだれ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉の煮物 ●すり身巻き高野豆腐 ●茄子の揚げだし ●ブロッコリーのベーコンソテー ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉の生姜炒め ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 シーフードカレー ●コーンフライ ●野菜のコンソメ煮 ●ハムとほうれん草のソテー ●ピクルス</p> <p>ごはんセット 白飯</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉の醤油麹焼き ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉と厚揚げの煮物 ●茄子の柚子味噌田楽 ●ズッキーニのんにく炒め ●チンゲン菜の塩炒め ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 トマト煮込みハンバーグ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 鶏肉と冬瓜の旨煮 野菜企画 ●トマトと卵のオイマヨネーズ炒め ●いんげんのベーコン炒め ●じゃが芋のそぼろ煮 ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉のんにく醤油炒め ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉と野菜の香味炒め ●チンゲン菜の煮びたし ●茄子のしらす山椒炒め ●ぜんまいの炒め煮 ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 太刀魚の焼き南蛮漬け ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 助宗鱈の生姜蒸し ●高野豆腐の炊き合わせ ●ズッキーニとベーコンのソテー ●蓮根の狭み揚げ ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉の生姜炒め ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉とセロリの炒め物 ●かぼちゃのいとこ煮 ●きのこチンゲン菜の炒め物 ●さんびらごぼう ●漬物</p> <p>ごはんセット カレーピラフ</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 さばのみりん漬け焼き ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 海老フライ ●きのこのバターソテー ●ズッキーニのマスタード炒め ●アスパラベーコン ●ピクルス</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 青椒肉絲(チンジャオロースー) ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉と空芯菜のスパイシー塩炒め ●冬瓜の炊き合わせ ●茄子の味噌炒め ●ズッキーニの生姜炒め ●漬物</p> <p>ごはんセット 麦ごはん</p>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 ひとくち海老かつ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 鶏肉の照り焼き ●チンゲン菜ときのこの炒め物 ●冬瓜の蟹風味フレークあんかけ ●茄子の揚げだし ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 さばの七味焼き ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉とズッキーニのマヨネーズ炒め ●いわしつみれの炊き合わせ ●ごぼうの山椒炒め ●いんげんと桜海老のざっと煮 ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 カレーコロッケ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉とトマトのビーンズ炒め ●ツナじゃが ●ズッキーニときのこの炒め物 ●キャベツのバター蒸し ●漬物</p> <p>ごはんセット 鮭わかめごはん</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉の美味だれ炒め ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 和風ハンバーグ ●がんもの煮物 ●チンゲン菜の小海老炒め ●豆腐とそらの旨煮★あごだし★ ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉の唐揚げ玉葱ソース ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 真鱈のチーズパン粉焼き ●ミートオムレツ ●カリフラワーのミルク煮 ●あさりのトマト煮 ●ピクルス</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉とコーンのスタミナ炒め ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉の塩麹炒め ●アスパラの旨煮 ●ごぼうの炒り煮 ●セロリのピリ辛炒め ●漬物</p> <p>ごはんセット 十五穀ごはん</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉の葱塩焼き ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉の野沢菜炒め ●がんもの炊き合わせ ●キャベツのツナマヨネーズ炒め ●チンゲン菜とエリンギの炒め物 ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>
30日(月)	7月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豆腐ハンバーグ</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 具沢山麻婆豆腐 ●チンゲン菜のカシューナッツ炒め ●焼売 ●冬瓜の水晶煮 ●りんごのコンポート</p> <p>ごはんセット 麦ごはん</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 助宗鱈の西京味噌焼き ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉とごぼうの甘辛煮 ●たご揚げクンの煮物 ●にらもやし ●じゃが芋とベーコンの炒め物 ●漬物</p> <p>ごはんセット 五目ごはん</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 肉じゃがコロッケ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 太刀魚の生姜煮 ●茄子の柚子味噌田楽 ●五目大豆煮 ●ピーマンのたらこ炒め ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 鶏肉の唐揚げ七味だれ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 助宗鱈のアクアパッツァ ●きのこのクリーム煮 ●いんげんのコンソメ炒め ●バジル蓮根 ●ピクルス</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 豚肉のバジル炒め ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉じゃが ●ふんわりしんじょ ●チンゲン菜の海老塩炒め ●キャベツのバター蒸し ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 さばの南部焼き ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 豚肉と野菜の山椒炒め ●ピーマンとツナのごま炒め ●柚子味噌蓮根 ●かぼちゃのレーズン煮 ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>夕食 さいにち七菜</p> <p>主菜 デミグラスソースチキンカツ ほか</p> <p>翌朝食 さいにち五菜</p> <p>主菜 牛肉とチンゲン菜の炒め物 ●ベーコン野菜炒め ●切干大根煮 ●小松菜と油揚げの煮びたし ●漬物</p> <p>ごはんセット 白飯</p>

ベジサーチ! 管理栄養士厳選!

今月の野菜はミニトマト

まいにち五菜 こだわり八菜

6月17日(火) 野菜企画
トマトと卵の
オイマヨネーズ炒め

毎月野菜好きの管理栄養士が厳選した地域野菜をご紹介します。今回は「有限会社アーティフル」さんのミニトマトを使用したトマトと卵のオイマヨネーズ炒めが登場!熊本県熊本市で丁寧に栽培された彩り豊かなミニトマトをこの機会にぜひご堪能ください。

タマノイ酢監修

今月の薬膳献立

まいにち五菜 こだわり八菜

◆梅雨の時期の不眠にも、ぐっすり安眠メニュー!◆

トマトの皮の赤い色素に含まれるリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑え分解する抗酸化作用を持ちます。血液の流れをととのえ、動脈硬化の予防対策に効果が高いとされています。リコピンを効率的に吸収するには、油溶性のため油を使った料理に使用するのがおすすめです。そのほかにも栄養成分がたっぷりの優れた栄養食材です。

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!

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
※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

※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】農林水産省 選定郷土料理百選(<https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100/>)、旬「トマト」「ピーマン」「とうもろこし」「ズッキーニ」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

6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、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** **おすすめ!**

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!

★日本全国食巡り中部3県特集②★
中部3県(長野県・山梨県・静岡県)の食材やご当地メニューなども!

中部3県 中部特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

6月1日(日)【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
- 海老ピラフ

牛乳の日

6月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
主菜 豚肉の塩だれ炒め <ul style="list-style-type: none"> 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	主菜 さわらの信州味噌焼き 中部特集 <ul style="list-style-type: none"> 肉団子とじゃが芋の炊き合わせ 蓮根の中華炒め ほうれん草のじゃこびたし 豆のごま和えサラダ キャベツのわさび醤油和え 漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> キャベツとベーコンのトマト煮 さつま芋の味噌バター煮 チンゲン菜のごま炒め カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 白菜のおひたし 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉のマスタード炒め 中部特集 <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐と筍の煮物 じゃが芋の青海苔まぶし にんにくの芽の炒め物 ブロッコリーのサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ハンバーグ梅おろしソース <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのふわふわ豆腐しんじょ 茄子の揚げびたし ブロッコリーとウインナーのソテー わかめとオクラの和え物 キャベツとズッキーニのなめ茸和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ <ul style="list-style-type: none"> 大豆の生姜煮 にらともやしの炒め物 ひじきの炒り煮 小松菜とツナの和え物 ごぼうサラダ 漬物 ごはんセット わかめごはん	主菜 ガバオ風豚肉炒め <ul style="list-style-type: none"> がんもとじゃが芋の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 厚揚げの野菜あんかけ コーンサラダ チンゲン菜のわさび和え 漬物 ごはんセット 白飯
主菜 ますの煮付け <ul style="list-style-type: none"> コーンフライ いわしつみれの炊き合わせ ごぼうのピリ辛炒め かぼちゃサラダ いんげんのおかかマヨネーズ和え 漬物 ごはんセット ひじきごはん	主菜 鶏肉のきのこソース <ul style="list-style-type: none"> いんげんのオイスターソース炒め かぼちゃの含め煮 小松菜と油揚げの煮びたし 緑豆春雨のサラダ キャベツサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 揚げアジの野菜あんかけ <ul style="list-style-type: none"> 小松菜とウインナーの炒め物 ピーマンと筍のオイスターソース炒め 白菜と油揚げの中華煮 大根のごま酢和え ブロッコリーのごま和え ザーサイ漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 豚肉の甘酢あん <ul style="list-style-type: none"> 五目豆腐 鶏ささみとピーマンの塩炒め 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ 小松菜のピーナッツ和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ハムカツ <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが(トリイソース使用) 蓮根のそぼろ煮 卵の花 わかめの酢の物 ほうれん草の磯和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 揚げいわしの蒲焼きだれ <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げと里芋の煮物 茄子の揚げびたし 切り昆布の炒り煮 いんげんのごま和え タマゴサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の生姜炒め <ul style="list-style-type: none"> 白菜とあさりの旨煮 里芋の味噌バター煮 小松菜の塩炒め ごぼうサラダ 彩りなます 漬物 ごはんセット 白飯
主菜 鶏肉の醤油麹焼き <ul style="list-style-type: none"> さつま揚げと大根の煮物 揚げ焼売 ブロッコリーのにんにく炒め キャベツとピーマンのおひたし 両口屋は清和菓子 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 トマト煮込みハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃとズッキーニのクリーム煮 野菜のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 海藻のマリネ 人参とチーズのごまサラダ ピクルス ごはんセット 白飯	主菜 豚肉のにんにく醤油炒め <ul style="list-style-type: none"> 鯛つみれの炊き合わせ ごぼうのそぼろ炒め キャベツとコーンのバターソテー タラモサラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 太刀魚の焼き南蛮漬け <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘辛煮 豆腐の旨煮 蓮根きんぴら 小松菜の千草和え シーザーサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の生姜炒め <ul style="list-style-type: none"> コーンクリームコロッケ 高野豆腐と冬瓜の煮物 アスパラとツナの旨煮 枝豆サラダ チンゲン菜の辛子和え 漬物 ごはんセット カレーピラフ	主菜 さばのみりん漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーとウインナーの炒め物 茄子のオランダ煮 ズッキーニのにんにく炒め 夏みかん和彩りピーマンのマリネ シェルマカロニサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 青椒肉絲(チンジャオロースー) <ul style="list-style-type: none"> かに玉 春巻き 白菜のミルク煮 チンゲン菜の中華和え わかめサラダ ザーサイ漬物 ごはんセット 麦ごはん
主菜 ひとつち海老かつ <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げのそぼろ炒め チンゲン菜の炒め物 五目大豆煮 タマゴサラダ ブロッコリーのなめ茸和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さばの七味焼き 中部特集 <ul style="list-style-type: none"> がんもの炊き合わせ 豆腐の更紗あん いんげんときくらげの卵炒め コールスロー チンゲン菜のおひたし 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 カレーコロッケ <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と根菜の煮物 卵の花 小松菜のごま炒め 白菜の生姜和え カリフラワーの梅マヨネーズサラダ 漬物 ごはんセット 鮭わかめごはん	主菜 豚肉の美味だれ炒め 中部特集 <ul style="list-style-type: none"> 根菜の蟹風味フレークあんかけ さつま芋のレーズン煮 いんげんのじゃこ炒め 人参のピーナッツ和え 彩りピーマンの甘酢和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ玉葱ソース <ul style="list-style-type: none"> 五目しんじょの炊き合わせ ひじきと大豆の煮物 ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ ねぎぬた 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉とコーンのスタミナ炒め <ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが キャベツの土佐炒め きんぴらごぼう オクラのわさび醤油和え 人参サラダ 漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 鶏肉の葱塩焼き <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の挽肉包み揚げ さつま揚げとズッキーニの甘辛炒め 切り昆布の炒り煮 小松菜のごま和え かぼちゃサラダ 漬物 ごはんセット 白飯
主菜 豆腐ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> 里芋と人参のそぼろ煮 小松菜とコーンの炒め物 大豆としらすの炒り煮 ほうれん草のおひたし カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 助宗鱧の西京味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> コーンクリームコロッケ がんもの煮物 チンゲン菜の塩炒め キャベツの辛子マヨネーズ和え ピーンズサラダ 漬物 ごはんセット 五目ごはん	主菜 肉じゃがコロッケ <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げのそぼろ炒め 夏野菜のトマト煮 いんげんの醤油炒め 小松菜の辛子和え わかめと長葱のぬた 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ七味だれ <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の炊き合わせ 五目大豆煮 蓮根きんぴら ほうれん草のくるみ和え かぼちゃサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉のバジル炒め <ul style="list-style-type: none"> 白菜とさつま揚げのさつと煮 チンゲン菜のベーコン炒め 茄子の柚子味噌かけ カリフラワーの甘酢和え シーザーサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さばの南部焼き <ul style="list-style-type: none"> 根菜のそぼろ煮 切干大根煮 小松菜の炒め物 コーンの白和え 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 デミグラスソースチキンカツ <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト いんげんのバジルソース ズッキーニのガーリックソテー 大根とコーンのツナサラダ パインのシロップ漬物 ピクルス ごはんセット 白飯
主菜 30日(月) 主菜 豆腐ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> 里芋と人参のそぼろ煮 小松菜とコーンの炒め物 大豆としらすの炒り煮 ほうれん草のおひたし カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 7月1日(火) 主菜 助宗鱧の西京味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> コーンクリームコロッケ がんもの煮物 チンゲン菜の塩炒め キャベツの辛子マヨネーズ和え ピーンズサラダ 漬物 ごはんセット 五目ごはん	主菜 2日(水) 主菜 肉じゃがコロッケ <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げのそぼろ炒め 夏野菜のトマト煮 いんげんの醤油炒め 小松菜の辛子和え わかめと長葱のぬた 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 3日(木) 主菜 鶏肉の唐揚げ七味だれ <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の炊き合わせ 五目大豆煮 蓮根きんぴら ほうれん草のくるみ和え かぼちゃサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 4日(金) 主菜 豚肉のバジル炒め <ul style="list-style-type: none"> 白菜とさつま揚げのさつと煮 チンゲン菜のベーコン炒め 茄子の柚子味噌かけ カリフラワーの甘酢和え シーザーサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 5日(土) 主菜 さばの南部焼き <ul style="list-style-type: none"> 根菜のそぼろ煮 切干大根煮 小松菜の炒め物 コーンの白和え 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 6日(日) 主菜 デミグラスソースチキンカツ <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト いんげんのバジルソース ズッキーニのガーリックソテー 大根とコーンのツナサラダ パインのシロップ漬物 ピクルス ごはんセット 白飯

今月のピックアップ献立

6月3日(火) **まいにち七菜** **中部特集**
さわらの信州味噌焼き
 マル牛醤油油がお届けする「信州味噌」のまろやかなコクが特徴です。
 マル牛醤油株式会社 <https://maruisyoyu.com>

6月5日(木) **まいにち七菜** **中部特集**
高野豆腐と筍の煮物
 ご長寿県・長野の健康を支えてきた伝統食材である「こうや豆腐」が登場。
 株式会社みすずコーポレーション <https://shop.misuzu-co.co.jp>

6月13日(金) **まいにち七菜** **中部特集**
肉じゃが(トリイソース使用)
 鳥居食品株式会社 <https://www.tori-i-sauce.jp>

6月22日(日) **まいにち七菜** **中部特集**
白菜のミルク煮
 自然豊かな八ヶ岳高原からお届けする「八ヶ岳高原牛乳」を使用しました。
 八ヶ岳乳業株式会社 <https://www.yatsugatakemilk.co.jp>

6月24日(火) **まいにち七菜** **中部特集**
さばの七味焼き
 八幡屋磯五郎の定番商品「七味唐からし」を使用。香りの中にも辛さが引き立つ秘伝の調合をお楽しみください。
 根元 八幡屋磯五郎 <https://www.yawataya.co.jp>

6月26日(木) **まいにち七菜** **中部特集**
豚肉の美味だれ炒め
 信州上田地方では馴染み深い、ご当地グルメの「美味だれ」で味付けしました。
 株式会社丸正醸造 <https://mi-so.com/shop>

7月4日(金) **まいにち七菜** **中部特集**
茄子の柚子味噌かけ
 練り仕上げた「柚子味噌」は、山梨県の特産品でもあります。

※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】農林水産省 選定郷土料理百選(<https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100>)、旬「じゃが芋」「きゅうり」「トマト」「ピーマン」「とうもろこし」「ズッキーニ」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店