6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 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 まいにち七菜 [主菜] タンドリーチキン ほか
翌昼食 まいにち五菜 [主菜] さばの塩焼き（中部特集 長野）
- キャベツのミルク煮(オブセ牛乳使用)
- 卯の花
- 人参のまさご炒め
- 漬物

ごはんセット 海老ピラフ
牛乳の日

6月2日(月)
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉の塩だれ炒め
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯

3日(火)
夕食 まいにち七菜（中部特集 長野）
主菜 さわらの信州味噌焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 牛肉とピーマンの生姜炒め
- 蓮根の肉味噌炒め
- 大根とツナの煮物
- エリンギと小松菜の煮びたし
- 漬物

ごはんセット 麦ごはん
ピーマン 旬

4日(水)
夕食 まいにち七菜
主菜 メンチカツ ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯
トマト 旬　洋食メニュー

5日(木)
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉のマスタード炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯

6日(金)
夕食 まいにち七菜
主菜 ハンバーグ梅おろしソース ほか
翌昼食 まいにち五菜
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
- ザーサイ漬け

ごはんセット 白飯
中華メニュー　梅の日

7日(土)
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉の唐揚げ ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット わかめごはん

8日(日)
夕食 まいにち七菜
主菜 ガパオ風豚肉炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯

9日(月)
夕食 まいにち七菜
主菜 ますの煮付け ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット ひじきごはん
あごだし　ピーマン 旬

10日(火)
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉のきのこソース ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 たっぷり野菜の豚しゃぶ（中部特集 長野）
- 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

ごはんセット 白飯
ピーマン とうもろこし 旬

11日(水)
夕食 まいにち七菜
主菜 揚げあじの野菜あんかけ ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 牛肉のにんにく醤油炒め
- 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

ごはんセット 十五穀ごはん
入梅　ピーマン 旬

12日(木)
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉の甘酢あん ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 鶏肉の治部煮
- ブロッコリーとコーンのにんにく炒め
- 根菜の白味噌煮
- 筍のじゃこ炒め
- 漬物

ごはんセット 白飯
とうもろこし 旬

13日(金)
夕食 まいにち七菜
主菜 ハムカツ ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯
トマト 旬

14日(土)
夕食 まいにち七菜
主菜 揚げいわしの蒲焼きだれ ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯

15日(日)
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉の生姜炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯
とうもろこし 旬　洋食メニュー　父の日

16日(月)
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉の醤油麹焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 豚肉と厚揚げの煮物
- 茄子の柚子味噌田楽
- ズッキーニのにんにく炒め
- チンゲン菜の塩炒め
- 漬物

ごはんセット 白飯
ズッキーニ 旬

17日(火)
夕食 まいにち七菜
主菜 トマト煮込みハンバーグ ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯
薬膳　トマト 旬

18日(水)
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉のにんにく醤油炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯

19日(木)
夕食 まいにち七菜
主菜 太刀魚の焼き南蛮漬け ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 助宗鱈の生姜蒸し（中部特集 長野）
- 高野豆腐の炊き合わせ
- ズッキーニとベーコンのソテー
- 蓮根の挟み揚げ
- 漬物

ごはんセット 白飯
ズッキーニ 旬

20日(金)
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉の生姜炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 牛肉とセロリの炒め物
- かぼちゃのいとこ煮
- きのことチンゲン菜の炒め物
- きんぴらごぼう
- 漬物

ごはんセット カレーピラフ

21日(土)
夕食 まいにち七菜
主菜 さばのみりん漬け焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 海老フライ（中部特集 長野）
- 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

ごはんセット 白飯
洋食メニュー　ズッキーニ 旬　夏至　えびフライの日

22日(日)
夕食 まいにち七菜
主菜 青椒肉絲(チンジャオロースー) ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 麦ごはん
ズッキーニ 旬

23日(月)
夕食 まいにち七菜
主菜 ひとくち海老かつ ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯

24日(火)
夕食 まいにち七菜（中部特集 長野）
主菜 さばの七味焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
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さっと煮（中部特集 静岡）
- 漬物

ごはんセット 白飯
ズッキーニ 旬

25日(水)
夕食 まいにち七菜
主菜 カレーコロッケ ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 鮭わかめごはん
トマト ズッキーニ 旬

26日(木)
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉の美味だれ炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 和風ハンバーグ（中部特集 長野）
- がんもの煮物
- チンゲン菜の小海老炒め
- 豆腐とそら豆の旨煮★あごだし★
- 漬物

ごはんセット 白飯
あごだし

27日(金)
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉の唐揚げ玉葱ソース ほか
翌昼食 まいにち五菜
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（中部特集 山梨・長野）
- あさりのトマト煮
- ピクルス

ごはんセット 白飯
トマト 旬　洋食メニュー

28日(土)
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉とコーンのスタミナ炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 十五穀ごはん
とうもろこし 旬

29日(日)
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉の葱塩焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 豚肉の野沢菜炒め（中部特集 長野）
- 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

ごはんセット 白飯

30日(月)
夕食 まいにち七菜
主菜 豆腐ハンバーグ
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 麦ごはん
中華メニュー

7月1日(火)
夕食 まいにち七菜
主菜 助宗鱈の西京味噌焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 牛肉とごぼうの甘辛煮
- たこ揚げクンの煮物
- にらもやし
- じゃが芋とベーコンの炒め物
- 漬物

ごはんセット 五目ごはん
半夏生

2日(水)
夕食 まいにち七菜
主菜 肉じゃがコロッケ ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 太刀魚の生姜煮（中部特集 山梨）
- 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

ごはんセット 白飯
ピーマン 旬

3日(木)
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉の唐揚げ七味だれ ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯
七味の日

4日(金)
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉のバジル炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯

5日(土)
夕食 まいにち七菜
主菜 さばの南部焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯
ピーマン 旬

6日(日)
夕食 まいにち七菜
主菜 デミグラスソースチキンカツ ほか
翌昼食 まいにち五菜
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

ごはんセット 白飯

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。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。

※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
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！◆

※イラストはイメージです。

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。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

※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」　もっとからだにおいしい野菜の便利帳　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 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

ごはんセット ごはんセット 海老ピラフ

旬 じゃが芋 きゅうり　洋食メニュー　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	さわらの信州味噌焼き	メンチカツ	豚肉のマスタード炒め	ハンバーグ梅おろしソース	鶏肉の唐揚げ	ガパオ風豚肉炒め
副菜	・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	・肉団子とじゃが芋の炊き合わせ ・蓮根の中華和え ・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	・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	・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	・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	・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	・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
マーク		中部特集 長野	旬 トマト	中部特集 長野	旬 ズッキーニ／梅の日		旬 ピーマン とうもろこし／ガパオの日
ごはんセット	白飯	麦ごはん	白飯	白飯	白飯	わかめごはん	白飯

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
主菜	ますの煮付け	鶏肉のきのこソース	揚げアジの野菜あんかけ	豚肉の甘酢あん	ハムカツ	揚げいわしの蒲焼きだれ	豚肉の生姜炒め
副菜	・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	・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	・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 ・大根の甘酢和え ・ブロッコリーのごま和え ・ザーサイ漬け	・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	・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	・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	・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
マーク	旬 とうもろこし	緑豆の日	旬 ピーマン／入梅／中華メニュー	旬 ピーマン	中部特集 静岡		生姜の日
ごはんセット	ひじきごはん	白飯	十五穀ごはん	白飯	白飯	白飯	白飯

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
主菜	鶏肉の醤油麹焼き	トマト煮込みハンバーグ	豚肉のにんにく醤油炒め	太刀魚の焼き南蛮漬け	豚肉の生姜炒め	さばのみりん漬け焼き	青椒肉絲（チンジャオロースー）
副菜	・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 ・両口屋是清 和菓子 ・漬物	・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	・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	・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	・コーンクリーミーコロッケ ・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	・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 ・夏みかんと彩りピーマンのマリネ ・シェルマカロニサラダ ・漬物	・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 ・ザーサイ漬け
マーク	旬 ピーマン とうもろこし／和菓子の日	旬 トマト ズッキーニ／洋食メニュー	旬 とうもろこし		旬 とうもろこし	旬 ズッキーニ ピーマン／夏至	中部特集 山梨・長野／旬 ピーマン／中華メニュー／かにの日
ごはんセット	白飯	白飯	白飯	白飯	カレーピラフ	白飯	麦ごはん

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
主菜	ひとくち海老かつ	さばの七味焼き	カレーコロッケ	豚肉の美味（おい）だれ炒め	鶏肉の唐揚げ玉葱ソース	豚肉とコーンのスタミナ炒め	鶏肉の葱塩焼き
副菜	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・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
マーク		中部特集 長野		中部特集 長野／旬 ピーマン		旬 とうもろこし	旬 ズッキーニ
ごはんセット	白飯	白飯	鮭わかめごはん	白飯	白飯	十五穀ごはん	白飯

	30日(月)	7月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
主菜	豆腐ハンバーグ	助宗鱈の西京味噌焼き	肉じゃがコロッケ	鶏肉の唐揚げ七味だれ	豚肉のバジル炒め	さばの南部焼き	デミグラスソースチキンカツ
副菜	・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	・コーンクリーミーコロッケ ・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 ・ビーンズサラダ ・漬物	・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	・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	・白菜とさつま揚げのさっと煮 ・チンゲン菜のベーコン炒め ・茄子の柚子味噌がけ ・カリフラワーの甘酢和え ・シーザーサラダ ・漬物	・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	・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け ・ピクルス
マーク	旬 とうもろこし	旬 とうもろこし	旬 トマト	七味の日	中部特集 山梨	旬 とうもろこし	旬 ズッキーニ とうもろこし／洋食メニュー
ごはんセット	麦ごはん	五目ごはん	白飯	白飯	白飯	白飯	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 長野

さわらの信州味噌焼き

マル井醤油がお届けする「信州味噌」のまろやかなコクが特徴です。

マル井醤油株式会社
https://maruisyoyu.com

※イラストはイメージです。

6月5日(木)　まいにち七菜　中部特集 長野

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

※イラストはイメージです。

6月13日(金)　まいにち七菜　中部特集 静岡

肉じゃが（トリイソース使用）

鳥居食品株式会社　https://www.torii-sauce.jp

6月22日(日)　まいにち七菜　中部特集 山梨・長野

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。

※イラストはイメージです。

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 長野

さばの七味焼き

八幡屋礒五郎の定番商品「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 八幡屋礒五郎
https://www.yawataya.co.jp

※イラストはイメージです。

6月26日(木)　まいにち七菜　中部特集 長野

豚肉の美味（おい）だれ炒め

信州上田地方では馴染み深い、ご当地グルメの「美味たれ」で味付けしました。

※イラストはイメージです。

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 山梨

茄子の柚子味噌がけ

練り仕上げた「柚子味噌」は、山梨県の特産品でもあります。

※イラストはイメージです。

※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」　もっとからだにおいしい野菜の便利帳　高橋書店

6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　Ⓐ主菜A or Ⓑ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 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）　中部特集 長野

［主菜1］味噌カツ
［主菜2］さばの塩焼き

- キャベツのミルク煮（オブセ牛乳使用）
- 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

ごはんセット 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	主菜1 イカメンチ 主菜2 鶏肉の海苔マヨネーズ焼き	選べる主菜1 Ⓐ 牛肉とピーマンの生姜炒め Ⓑ 麦富士豚のたっぷり温野菜 主菜2 いわしの竜田揚げ蒲焼きだれ	主菜1 ポークディアブル 主菜2 赤魚のレモンバターソテー	主菜1 鶏肉の竜田揚げ五味ソース 主菜2 ほっけのみりん漬け焼き	主菜1 家常豆腐（ジャージャン豆腐） 主菜2 ホキの竜田揚げ甘酢あんかけ	主菜1 豚肉のごぼう炒め 主菜2 さわらのごま漬け焼き	主菜1 カニクリーミーコロッケ 主菜2 メバルのきのこ蒸し
副菜	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	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 タマゴサラダ カリフラワーのマリネ 香の物	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 ハムと人参のマリネ 豆のイタリアンサラダ ピクルス	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 そばサラダ（中部特集 長野） アロエのシロップ漬け 香の物	かぼちゃのピリ辛煮 海鮮焼売 さつま揚げの野菜炒め 大根の中華風マリネ 棒々鶏サラダ ザーサイ漬け	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 コーンポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え 香の物	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 豆のごま和えサラダ しろ菜の生姜和え 香の物
ごはんセット	白飯	麦ごはん	白飯	白飯	白飯	わかめごはん	白飯

	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）	15日（日）
主菜	主菜1 カレイのしそ香味焼き 主菜2 鶏肉の葱塩焼き	選べる主菜1 Ⓐ サーモンフライ Ⓑ 金目鯛の煮付け 主菜2 たっぷり野菜の豚しゃぶ	主菜1 牛肉のにんにく醤油炒め 主菜2 いわしの梅煮	主菜1 アジのごまかつお焼き 主菜2 鶏肉の治部煮	主菜1 ほっけの幽庵焼き 主菜2 豚肉のトマト炒め	主菜1 さばの山椒照り焼き 主菜2 牛肉の煮物	主菜1 シーフードカレー 主菜2 チキンのバジル焼き
副菜	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 胡瓜とわかめの酢の物 豆と豆乳のサラダ 香の物	松本一本ねぎ鶏肉団子（中部特集 長野） ピーマンのツナ炒め コーン入り五目ひじき煮 ほうれん草の湯葉和え 彩りなます 香の物	里芋の煮っころがし ピーマンとウインナーのソテー 茄子の揚げだし ビーンズサラダ チンゲン菜のくるみ和え 香の物	ブロッコリーとコーンのにんにく炒め 根菜の白味噌煮 筍のじゃこ炒め かぼちゃサラダ 根菜と青菜のおひたし 香の物	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 オクラとしらすのマリネ みょうがとわかめの酢味噌和え 香の物	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 小松菜の辛子和え そら豆の白和え 香の物	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 コールスロー いんげんのピーナッツ和え ピクルス
ごはんセット	ひじきごはん	白飯	十五穀ごはん　入梅	白飯	白飯　いいみょうがの日	白飯	白飯　父の日

	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）	22日（日）
主菜	主菜1 さわらの西京焼き 主菜2 豚肉と厚揚げの煮物	選べる主菜1 Ⓐ 太刀魚の梅かつお焼き Ⓑ 牛肉のすき焼き煮 主菜2 鶏肉と冬瓜の旨煮（薬膳）	主菜1 天麩羅（キス・ヤングコーン・かぼちゃ） 主菜2 牛肉と野菜の香味炒め	主菜1 助宗鱈の生姜蒸し 主菜2 豚肉の柚子胡椒炒め	主菜1 牛肉とセロリの炒め物 主菜2 鮭のマスタード焼き	主菜1 海老フライ 主菜2 コーン入りトマトソースハンバーグ	主菜1 焼きさばの和風マリネ 主菜2 牛肉と空芯菜のスパイシー塩炒め
副菜	茄子の柚子味噌田楽 ズッキーニのにんにく炒め チンゲン菜の塩炒め 彩りなます 両口屋是清「をちこち」 香の物	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（野菜企画） じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのマスタードマリネ 小松菜のしそ和え 香の物	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 豆とコーンのおかかサラダ キャベツのわさび和え 香の物	高野豆腐の炊き合わせ（中部特集 長野） ズッキーニとベーコンのソテー 蓮根の挟み揚げ 枝豆とコーンのサラダ ほうれん草と小海老のおひたし 香の物	かぼちゃのいとこ煮 きのことチンゲン菜の炒め物 きんぴらごぼう 人参のごま和え わかめサラダ 香の物	きのこのバターソテー（中部特集 長野） ズッキーニのマスタード炒め アスパラベーコン ブロッコリーとチーズの和え物 イタリアンビーンズサラダ ピクルス	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 根菜のしそ風味和え チーズポテトサラダ 香の物
ごはんセット	白飯　和菓子の日	白飯	白飯	白飯	カレーピラフ	白飯　夏至　えびフライの日	麦ごはん

	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）	29日（日）
主菜	主菜1 鶏肉の照り焼き 主菜2 メバルの香味蒸し	選べる主菜1 Ⓐ 豚肉とズッキーニのマヨネーズ炒め Ⓑ 太平燕風炒め 主菜2 タラフライ	主菜1 牛肉とトマトのビーンズ炒め 主菜2 赤魚の煮付け	主菜1 和風ハンバーグ 主菜2 アジのたっぷり薬味だれ	主菜1 ポークブラウンシチュー 主菜2 真鰆のチーズパン粉焼き	主菜1 牛肉の塩麹炒め 主菜2 アジ大葉フライ	主菜1 豚肉の野沢菜炒め（中部特集 長野） 主菜2 さわらの利休焼き
副菜	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 海藻サラダ いんげんのピーナッツ和え 香の物	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さっと煮（中部特集 静岡） 胡瓜の酢の物 ツナサラダ 香の物	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 長芋とオクラの和風醤油サラダ ほうれん草の黒ごま和え 香の物	がんもの煮物 チンゲン菜の小海老炒め 豆腐とそら豆の旨煮★あごだし★ 三色ナムル パンプキンサラダ 香の物	ミートオムレツ カリフラワーのミルク煮（中部特集 山梨・長野） あさりのトマト煮 コーンポテトサラダ 甘夏と彩りピーマンのマリネ ピクルス	アスパラの旨煮 ごぼうの炒り煮 セロリのピリ辛炒め 五目豆の和風サラダ 人参の粒マスタード和え 香の物	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 わかめとオクラの和え物 ブロッコリーとコーンのチーズサラダ 香の物
ごはんセット	白飯	白飯	鮭わかめごはん	白飯	白飯	十五穀ごはん	白飯

	30日（月）	7月1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）	6日（日）
主菜	主菜1 いわしの南蛮漬け 主菜2 具沢山麻婆豆腐	選べる主菜1 Ⓐ 牛肉とごぼうの甘辛煮 Ⓑ 鶏肉のもろこし揚げ 主菜2 鮭のもろみ味噌焼き	主菜1 鶏肉の幽庵焼き 主菜2 太刀魚の生姜煮	主菜1 豚肉のガーリックソテー 主菜2 助宗鱈のアクアパッツァ	主菜1 赤魚の更紗蒸し 主菜2 牛肉じゃが	主菜1 天麩羅（穴子・かぼちゃ・オクラ） 主菜2 豚肉と野菜の山椒炒め	主菜1 牛肉とチンゲン菜の炒め物 主菜2 アジの香味蒸し
副菜	チンゲン菜のカシューナッツ炒め 焼売 冬瓜の水晶煮 中華くらげのサラダ 辣白菜（ラーパーツァイ） りんごのコンポート	たこ揚げクンの煮物 にらもやし じゃが芋とベーコンの炒め物 小松菜のおひたし いかのごま味噌酢和え 香の物	茄子の柚子味噌田楽（中部特集 山梨） 五目大豆煮 ピーマンのたらこ炒め かぼちゃとナッツのサラダ カリフラワーの梅おかか和え 香の物	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 コーンと枝豆のシーザーサラダ イタリアンマリネ ピクルス	ふんわりしんじょ チンゲン菜の海老塩炒め キャベツのレーズン煮 枝豆入りマカロニサラダ いんげんのごまドレッシング和え 香の物	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 穴子と胡瓜の酢の物 シーザーサラダ 香の物	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 葱ぬた 枝豆とポテトのサラダ 香の物
ごはんセット	麦ごはん	五目ごはん　半夏生	白飯	白飯	白飯	白飯　穴子の日	白飯

今月のピックアップ献立

6月5日（木） 中部特集 長野　こだわり八菜
そばサラダ
低温でゆっくりと時間をかけて乾燥させた「戸隠そば」の豊かな風味をお試しください。※イラストはイメージです。
株式会社おびなた　https://www.obinata.co.jp

6月10日（火） 中部特集 長野　まいにち五菜　こだわり八菜
松本一本ねぎ鶏肉団子
信州の伝統野菜「松本一本ねぎ」は、肉質が柔らかく甘みも強さが魅力です。※イラストはイメージです。

6月19日（木） 中部特集 長野　まいにち五菜　こだわり八菜
高野豆腐の炊き合わせ
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　※イラストはイメージです。

6月21日（土） 中部特集 長野　まいにち五菜　こだわり八菜
きのこのバターソテー
信州からお届けする低温熟成栽培の「ぶなしめじ」をソテーに仕上げました。※イラストはイメージです。
株式会社ハーツ　https://www.hearts.co.jp

6月24日（火） 中部特集 静岡　まいにち五菜　こだわり八菜
いんげんと桜海老のさっと煮
由比漁港で競り落とした香り豊かな「桜えび」が献立を彩ります。※イラストはイメージです。
原藤商店　https://haratou.com/category/items/sakuraebi

6月27日（金） 中部特集 山梨・長野　まいにち五菜　こだわり八菜
カリフラワーのミルク煮
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　※イラストはイメージです。

6月29日（日） 中部特集 長野　まいにち五菜　こだわり八菜
豚肉の野沢菜炒め
長野県のご当地食材である「野沢菜」は、お茶受けや酒の肴、炒め物など様々な調理方法で使用されています。※イラストはイメージです。

7月2日（水） 中部特集 山梨　まいにち五菜　こだわり八菜
茄子の柚子味噌田楽
練り仕上げた「柚子味噌」は、山梨県の特産品でもあります。※イラストはイメージです。

※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】旬「トマト」「ピーマン」「とうもろこし」「ズッキーニ」、うちの郷土料理 農林水産省（https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/menu/kosyu_miso.html）、農林水産省 選定郷土料理百選（https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100）、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