4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 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！

★日本全国食巡り近畿3府県特集②★

近畿3府県の食材やご当地メニューなども！

近畿特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

3月31日(月)	4月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
主菜 肉団子の甘酢あんかけ(京あまり米酢使用)	主菜 豚肉のカレー炒め	主菜 ハムカツ	主菜 豚肉のスタミナ炒め	主菜 メバルの葱味噌焼き	主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮	主菜 さばのしそ香味焼き
●白菜と厚揚げの煮物 ●さつま芋のレーズン煮 ●キャベツとベーコンの炒め物 ●人参とチーズの和え物 ●ポテトサラダ ●漬物	●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 ●マカロニサラダ ●漬物	●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	●コーンクリーミーコロッケ ●かぶの煮物 ●きのことアスパラのソテー ●白いんげん豆のサラダ ●ズッキーニのナムル ●煮豆(白花豆)	●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	●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 ●キャベツと豆苗の生姜和え ●ツナサラダ ●漬物	●高野豆腐の炊き合わせ ●キャベツとベーコンの炒め物 ●卯の花 ●小松菜のわさびマヨネーズ和え ●わかめサラダ ●漬物
近畿特集 京都		わらび旬	かぶ旬 いんげん豆の日		豆苗旬	
ごはんセット 十五穀ごはん	ごはんセット 白飯	ごはんセット ひじきごはん	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
主菜 ミートコロッケ	主菜 肉団子と筍の甘酢あん	主菜 豚肉といんげんの塩だれ炒め	主菜 さばのみりん焼き	主菜 豚肉と茄子の味噌炒め	主菜 太刀魚の焼き南蛮漬け	主菜 豚肉とふきの和風炒め
●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	●豆腐の包み揚げ ●キャベツとそら豆の炒め物 ●ふきと大根の煮物 ●チンゲン菜の菜種和え ●タラモサラダ ●漬物	●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	●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	●高野豆腐の含め煮 ●筍のそぼろ炒め ●いんげんの当座煮 ●白菜の九条ねぎドレッシング和え ●シェルマカロニサラダ ●漬物	●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 ●タマゴサラダ ●小松菜のおかか和え ●漬物	●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
洋食メニュー	筍 空豆 ふき旬		グリーンピース旬	近畿特集 京都 筍旬	筍旬	ふき 筍旬
ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット 菜めし	ごはんセット 白飯	ごはんセット 麦ごはん	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
主菜 さわらの柚子胡椒焼き	主菜 鶏肉のさっぱり煮	主菜 いわしの揚げだし	主菜 和風ハンバーグ淡路島玉葱ソース	主菜 揚げ鶏のチリソース	主菜 カレーコロッケ	主菜 ますの塩麹焼き
●がんもの炊き合わせ ●さつま芋のみかん煮 ●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	●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 ●ポテトサラダ ●漬物	●筍とセロリの塩炒め ●じゃが芋のそぼろ煮 ●きのこと小松菜のソテー ●そら豆サラダ ●キャベツの梅しそ和え ●漬物	●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	●焼き餃子 ●白菜と蟹風味フレークの旨煮 ●ビーフンソテー ●キャベツサラダ ●大根の中華マリネ ●ザーサイ漬け	●豚肉の塩麹炒め ●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 ●カリフラワーのごまマヨネーズ和え ●漬物	●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
		筍 空豆旬	近畿特集 兵庫 グリーンピース旬	中華メニュー	空豆旬	
ごはんセット 白飯	ごはんセット 十五穀ごはん	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット 鮭わかめごはん	ごはんセット 白飯

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
主菜 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め	主菜 太刀魚の葱塩焼き	主菜 鶏肉のバジル焼き	主菜 ますの更紗蒸し	主菜 豚肉の生姜炒め	主菜 さばの幽庵焼き	主菜 肉じゃがコロッケ
●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	●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	●白菜とそら豆の豆乳クリーム煮 ●ポテトコロッケ ●筍のバターソテー ●タマゴサラダ ●わかめのマリネ ●ピクルス	●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	●がんもとふきの炊き合わせ ●蓮根の明太子ソテー ●小松菜と油揚げの煮びたし ●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	●五目しんじょの炊き合わせ ●筍田楽 ●あさりと白菜の酒蒸し ●チンゲン菜の山吹和え ●グリーンピース入りポテトサラダ ●漬物	●豚肉の黒胡椒炒め ●ブロッコリーのにんにく炒め ●小松菜のソテー ●豆と豆乳のサラダ ●白菜のマリネ ●漬物
		近畿特集 京都 洋食メニュー 空豆 筍旬		ふき旬	筍 グリーンピース旬	グリーンピース旬
ごはんセット 麦ごはん	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット わかめごはん	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯

28日(月)	29日(火・祝)	30日(水)	5日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)	主菜 ハンバーグハヤシソース	主菜 さばの南部焼き	主菜 豚肉のお茶しゃぶ	主菜 肉団子のにんにく味噌炒め	主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き	主菜 海老カツ
●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	●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	●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	●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 ●シェルマカロニサラダ ●漬物	●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	●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	●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
近畿特集 三重	昭和の日	筍 ふき旬	八十八夜 令和始まりの日		憲法記念日	洋食メニュー みどりの日
ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット 茶飯	ごはんセット 白飯	ごはんセット 十五穀ごはん	ごはんセット 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】旬「かぶ」「豆苗」「わらび」「そらまめ」「ふき」「筍」「グリーンピース」 もっとからだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店

今月の豆知識

4月3日(木)

いんげん豆の日

文化交流を目的とし、**中国からインゲン豆を伝えたとされる隠元(いんげん)禅師の命日にあたることから、「いんげん豆の日」と制定**されたと言われています。疲労回復や美肌づくりの効果が期待できるアスパラギン酸やリジンを含んだ、夏が旬の野菜です。

まいにち七菜

白いんげん豆のサラダ

まいにち五菜 こだわり八菜

いんげんの旨煮

※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！

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　まいにち七菜【おかずのみ】栄養価表

まいにち七菜　　【おかずのみ】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ (g　)	脂質 (g　)	炭水化 (g　)	食塩相 (g　)
4月1日	467	16.4	29.0	33.8	2.3
4月2日	307	10.3	16.9	16.1	2.7
4月3日	396	13.9	25.9	25.7	1.5
4月4日	262	13.6	13.8	19.4	2.5
4月5日	413	17.7	27.3	23.1	1.9
4月6日	437	17.7	34.4	13.2	3.2
4月7日	424	12.1	27.9	31.3	2.0
4月8日	350	13.4	19.7	29.0	2.7
4月9日	383	16.4	23.4	25.3	2.3
4月10日	384	16.1	22.0	29.0	1.8
4月11日	406	15.8	28.0	20.5	3.0
4月12日	309	12.2	21.4	16.2	2.5
4月13日	376	17.9	25.4	16.8	2.2
4月14日	331	17.9	14.9	30.0	2.3
4月15日	337	16.7	19.8	22.0	2.6
4月16日	382	12.3	23.3	29.9	2.4
4月17日	324	14.2	17.4	28.2	2.5
4月18日	351	10.5	20.6	30.6	2.6
4月19日	432	13.0	26.9	16.2	2.5
4月20日	293	19.9	15.2	17.7	3.0
4月21日	342	14.9	21.3	21.8	2.4
4月22日	459	15.2	34.3	21.1	2.6
4月23日	436	16.3	31.2	20.7	2.5
4月24日	279	17.0	13.6	21.9	2.1
4月25日	343	13.5	25.1	14.0	2.1
4月26日	361	16.6	23.7	17.9	2.8
4月27日	435	12.0	27.8	34.1	2.5
4月28日	344	14.4	22.5	20.8	2.9
4月29日	338	14.5	16.6	33.3	2.8
4月30日	447	16.2	33.0	18.9	2.4
合計	11148	448.6	702.3	698.5	73.6
平均	372	15.0	23.4	23.3	2.5

まいにち七菜【ごはんセット/ごはん付き】栄養価表

まいにち七菜　【ごはんセット】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ (g　)	脂質 (g　)	炭水化 (g　)	食塩相 (g　)
4月1日	681	21.5	26.6	85.3	2.3
4月2日	564	15.7	17.8	73.0	6.8
4月3日	610	19.0	23.5	77.2	1.5
4月4日	537	20.0	16.2	74.0	2.5
4月5日	627	22.8	24.9	74.6	1.9
4月6日	677	21.8	35.3	64.7	3.3
4月7日	664	16.2	28.8	82.8	2.1
4月8日	590	17.5	20.6	80.5	2.8
4月9日	623	20.5	24.3	81.4	5.4
4月10日	624	20.2	22.9	80.5	1.8
4月11日	631	19.4	28.8	73.6	3.0
4月12日	549	16.3	22.3	67.7	2.5
4月13日	616	22.0	26.3	68.3	2.3
4月14日	571	22.0	15.8	81.5	2.3
4月15日	591	21.1	21.0	80.1	2.6
4月16日	622	16.4	24.2	81.4	2.5
4月17日	564	18.3	18.3	79.7	2.5
4月18日	591	14.6	21.5	82.1	2.6
4月19日	674	18.6	28.1	83.9	5.3
4月20日	533	24.0	16.1	69.2	3.1
4月21日	567	18.5	22.1	74.9	2.4
4月22日	699	19.3	35.2	72.6	2.7
4月23日	676	20.4	32.1	72.2	2.5
4月24日	519	21.1	14.5	73.4	2.2
4月25日	582	17.7	26.0	69.1	5.7
4月26日	601	20.7	24.6	69.4	2.8
4月27日	675	16.1	28.7	85.6	2.6
4月28日	584	18.5	23.4	72.3	2.9
4月29日	578	18.6	17.5	84.8	2.8
4月30日	687	20.3	33.9	70.4	2.4
合計	18307	579.1	721.3	2286.2	87.9
平均	610	19.3	24.0	76.2	2.9

まいにち七菜　【ごはん付き】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ (g　)	脂質 (g　)	炭水化 (g　)	食塩相 (g　)
4月1日	563	17.6	27.1	59.1	2.0
4月2日	445	13.1	15.4	51.2	5.2
4月3日	551	16.4	26.5	58.9	1.4
4月4日	408	16.0	13.6	51.5	2.3
4月5日	536	19.1	26.2	52.9	1.7
4月6日	566	19.1	32.9	45.6	3.0
4月7日	546	14.0	25.4	63.3	1.9
4月8日	439	14.1	14.7	60.1	2.5
4月9日	503	18.1	22.1	58.3	4.1
4月10日	501	18.0	21.2	55.9	1.7
4月11日	527	16.6	26.7	54.2	2.7
4月12日	438	13.8	19.9	48.5	2.2
4月13日	496	18.4	23.0	49.8	2.0
4月14日	454	20.0	15.1	55.7	2.2
4月15日	464	18.3	18.9	55.4	2.2
4月16日	500	13.8	21.5	59.9	2.1
4月17日	432	15.2	14.4	59.5	2.3
4月18日	498	12.5	20.7	63.5	2.5
4月19日	540	14.9	24.0	58.6	4.0
4月20日	424	21.1	14.2	49.7	2.8
4月21日	452	15.4	19.4	53.8	2.1
4月22日	592	16.4	33.3	53.4	2.5
4月23日	572	17.8	30.8	53.1	2.4
4月24日	405	19.2	12.4	52.0	1.8
4月25日	481	15.8	24.5	48.3	4.3
4月26日	509	18.7	24.1	49.6	2.5
4月27日	553	12.9	25.1	66.8	2.3
4月28日	476	16.5	21.4	52.8	2.6
4月29日	470	15.7	16.3	64.6	2.4
4月30日	581	18.4	32.0	51.2	2.1
合計	14922	496.9	662.8	1657.2	76.0
平均	497	16.6	22.1	55.2	2.5

■4月　まいにち七菜（おかずのみ）

製品名	アレルゲン表示要
２５・０３・３１まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０４・０１まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・０２まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・０３まいにち七菜	小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・０４まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・０５まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・０６まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
２５・０４・０７まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０４・０８まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・０９まいにち七菜	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・１０まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・１１まいにち七菜	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
２５・０４・１２まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご
２５・０４・１３まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・１４まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆
２５・０４・１５まいにち七菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・１６まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・１７まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・１８まいにち七菜	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
２５・０４・１９まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２０まいにち七菜	小麦・乳成分・さけ・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２１まいにち七菜	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２２まいにち七菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２３まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２５・０４・２４まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・２５まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
２５・０４・２６まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・さば・大豆
２５・０４・２７まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２８まいにち七菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２９まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・３０まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・０１まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・０２まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・０３まいにち七菜	かに・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２５・０５・０４まいにち七菜	えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

■4月　まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルゲン表示要
２５・０３・３１まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０４・０１まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・０２まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・０３まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・０４まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・０５まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・０６まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
２５・０４・０７まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０４・０８まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・０９まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・１０まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・１１まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
２５・０４・１２まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご
２５・０４・１３まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・１４まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆
２５・０４・１５まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・そば・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・１６まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・１７まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・１８まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
２５・０４・１９まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２０まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・さけ・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２１まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２２まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２３まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２５・０４・２４まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・２５まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
２５・０４・２６まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆
２５・０４・２７まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２８まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０４・２９まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・３０まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・０１まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・０２まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・０３まいにち七菜ごはん	かに・小麦・そば・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２５・０５・０４まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご