

2月 献立表

まいにち七菜

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。

★東北フェア【後編】★
東北食材使用のメニューや郷土料理も！
東北フェアマーク、アンダーラインでご確認ください。



今月の記念日献立

1月29日(月)	30日(火)	31日(水)	2月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
主菜 さばの幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> 茄子とくわいの味噌炒め いんげんのソテー 切り昆布の炒り煮 カリフラワーのサラダ 長芋とオクラのおかか和え 漬物 	主菜 鶏肉の竜田揚げ <ul style="list-style-type: none"> 卵と野菜の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め ほうれん草ともやしのサラダ 白菜の磯和え 漬物 	主菜 赤魚の葱香味焼き <ul style="list-style-type: none"> がんもと大根の炊き合わせ キャベツと蓮根の辛味噌炒め 卵の花 チンゲン菜のわさび和え ポテトサラダ 漬物 	主菜 太刀魚の蒲焼き <ul style="list-style-type: none"> 仙台麩の卵とじ 根菜の白味噌煮 水菜とウインナーの炒め物 豆と豆乳のサラダ 小松菜のごま和え 漬物 	主菜 ヤンニョムチキン <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の煮物 かぶの柚子生姜煮 ブロッコリーの中華炒め 海藻サラダ 菜の花の辛子和え 漬物 	主菜 いわしの梅煮 <ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが 小松菜の炒め物 五目大豆煮 ひじきサラダ キャベツの香り和え 漬物 	主菜 メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> 花形五目しんじょの炊き合わせ いんげんと竹輪の炒め物 茄子の揚げびたし ほうれん草の白和え 大根の柚子なます 漬物
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日・祝)
主菜 チキンブラウンシチュー <ul style="list-style-type: none"> カブとカリフラワーのコンソメ煮 ウインナーといんげんの炒め物 きのこのバター醤油炒め 人参とツナの和え物 ビーンズサラダ ピクルス 	主菜 豚肉のにんにく醤油炒め <ul style="list-style-type: none"> 笹かまぼこの磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 ピーマンともやしの炒め物 ごぼうサラダ キャベツの甘酢和え 漬物 	主菜 さばの味噌煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の包み揚げ 茄子の揚げびたし チンゲン菜の塩炒め 白菜の生姜和え ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 漬物 	主菜 メバルの煮付け <ul style="list-style-type: none"> 小松菜の炒め物 キャベツとピーマンの味噌炒め さつまいもの甘煮 大根と水菜のサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 	主菜 鶏肉の水炊き風 <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋のそぼろ炒め 五目きんぴら いかにんじん コーンサラダ チンゲン菜のごま酢和え 漬物 	主菜 豚肉と蓮根のピリ辛炒め <ul style="list-style-type: none"> ふんわり柚子風味しんじょ 竹輪とキャベツの磯炒め ごぼうの七味炒め チンゲン菜の梅しそ和え 葱めた 漬物 	主菜 赤魚の粕漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> がんもの含め煮 かぼちゃの煮物 にんにくの芽の炒め物 ほうれん草のわさびマヨネーズ和え 豆と豆乳のサラダ 漬物
12日(月・振休)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
主菜 さわらの味噌煮 <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのふんわり揚げ 小松菜としらたきの炒め物 大豆としらすの炒り煮 シェルマカロニサラダ 菜の花のなめ茸和え 漬物 	主菜 三陸産揚げいわしの中華野菜あんかけ <ul style="list-style-type: none"> キャベツの辛味噌炒め 揚げ茄子の薬味がけ ピーマンソテー チンゲン菜のごま醤油和え 中華くらげのサラダ ザーサイ漬け 	主菜 海老カツ <ul style="list-style-type: none"> チキングラタン ポテトといんげんのソテー カリフラワーのコンソメ煮 グリーンサラダ ほうれん草のくるみ和え ピクルス 	主菜 和風おろしハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの煮物 煮あえっこ きのこの炒め物 竹輪とわかめの梅和え キャベツとツナのサラダ 漬物 	主菜 牛肉コロッケ <ul style="list-style-type: none"> チンゲン菜とベーコンの卵炒め 根菜の炊き合わせ こんにやくとセロリの七味炒め カリフラワーのサラダ いんげんのごま和え 漬物 	主菜 鶏肉の塩麹焼き <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の中華味噌炒め ブロッコリーの香り炒め 切干大根のじゃこきんぴら 小松菜の磯和え タマゴサラダ 漬物 	主菜 肉団子の五目あんかけ <ul style="list-style-type: none"> 茄子とピーマンの生姜炒め じゃが芋の味マルジュウ煮 蓮根のピリ辛炒め かぼちゃサラダ もやしと水菜の梅おかか和え 漬物
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金・祝)	24日(土)	25日(日)
主菜 シバタ焼肉のたれ豚炒め <ul style="list-style-type: none"> さつまいも揚げと大根の煮物 大学芋 卵の花 菜の花のおひたし わかめサラダ 漬物 	主菜 鶏肉の梅味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> 根菜の炊き合わせ ツナといんげんのソテー きのこの当座煮 ほうれん草のピーナツ和え ひじきサラダ 漬物 	主菜 太刀魚のしそ香味焼き <ul style="list-style-type: none"> 茄子のオランダ煮 カリフラワーのカレー炒め 切り昆布の炒り煮 いんげんの生姜和え ポテトサラダ 漬物 	主菜 酢鶏 <ul style="list-style-type: none"> しんいちろう焼き餃子チンパリッ 厚揚げと白菜の中華煮込み カリフラワーの炒め物 大根と胡瓜の和え物 春雨サラダ ザーサイ漬け 	主菜 アジ大葉フライ <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋とウインナーのソテー かぶと菜の花の煮物 きのこのスクランブルエッグ 豆のごま和えサラダ キャベツの甘酢和え 漬物 	主菜 豚肉のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> 野菜の炊き合わせ キャベツの味噌炒め さつまいも黒ごま炒め こんにやくの白和え 小松菜と小海老のおひたし 漬物 	主菜 鶏肉のくわ焼き <ul style="list-style-type: none"> 里芋とさつまいもの煮物 切干大根の炒り煮 ピーマンのおかか炒め チーズサラダ 菜の花のおひたし 漬物
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	3月1日(金)	2日(土)	3日(日)
主菜 気仙沼産マグロカツ <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の含め煮 茄子の南蛮漬け 蓮根きんぴら 大根とツナのサラダ ほうれん草の黒ごま和え 漬物 	主菜 肉野菜炒め <ul style="list-style-type: none"> 味どらくの里の根菜煮 炒り豆腐 ブロッコリーの生姜炒め 水菜ともやしのサラダ わかめの酢の物 漬物 	主菜 メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> さつまいもと切り昆布の煮物 ごぼうのそぼろ炒め 山菜炒り煮 かぼちゃサラダ キャベツの赤しそ和え 漬物 	主菜 さばの金山寺味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> がんもの含め煮 ささみとキャベツの炒め物 ひじきの炒り煮 いんげんの味噌マヨネーズ和え 彩りなます 漬物 	主菜 鶏肉の照り焼き <ul style="list-style-type: none"> 五目しんじょの炊き合わせ 蓮根のら炒め チンゲン菜の煮びたし ツナと胡瓜の和え物 タラモサラダ 漬物 	主菜 ハムカツ <ul style="list-style-type: none"> 五目豆腐 じゃが芋とウインナーの炒め物 大根のごま味噌煮 チンゲン菜の山吹和え ビーンズサラダ 漬物 	主菜 豆腐野菜ハンバーグ花麩添え <ul style="list-style-type: none"> かぶと菜の花の炊き合わせ 根菜きんぴら ほうれん草のソテー シェルマカロニサラダ オクラの酢の物 漬物

2月6日(火) 海苔の日
この記念日には海からの贈り物である海苔に対する感謝の気持ちが込められていると言われています。
まいにち七菜 まいにち七菜
笹かまぼこの磯辺揚げ
※イラストはイメージです。

2月17日(土) 千切り大根の日
日本の伝統食である千切り大根の良さを広く知ってもらうことが目的と言われています。
まいにち七菜 まいにち七菜
切干大根のじゃこきんぴら
※イラストはイメージです。
※切干大根は関西などで千切り大根と呼ばれています。

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!**
※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

まいにち七菜【2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。

1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
さばの幽庵焼き 茄子とくわいの味噌炒め いんげんのソテー 切り昆布の炒り煮 カリフラワーのサラダ 長芋とオクラのおかか和え 漬物 エネルギー:429kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご	鶏肉の竜田揚げ 卵と野菜の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め ほうれん草ともやしのサラダ 白菜の磯和え 漬物 エネルギー:332kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	赤魚の葱香味焼き がんもと大根の炊き合わせ キャベツと蓮根の辛味噌炒め 卵の花 チンゲン菜のわさび和え ポテトサラダ 漬物 エネルギー:279kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	太刀魚の蒲焼き 仙台麩の卵とじ 根菜の白味噌煮 水菜とウインナーの炒め物 豆と豆乳のサラダ 小松菜のごま和え 漬物 エネルギー:309kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	ヤンニョムチキン 高野豆腐の煮物 かぶの柚子生姜煮 ブロッコリーの中華炒め 海藻サラダ 菜の花の辛子和え 漬物 エネルギー:343kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	いわしの梅煮 ツナじゃが 小松菜の炒め物 五目大豆煮 ひじきサラダ キャベツの香りและ 漬物 エネルギー:248kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	メンチカツ 花形五目しんじょの炊き合わせ いんげんと竹輪の炒め物 茄子の揚げびたし ほうれん草の白和え 大根の柚子なます 漬物 エネルギー:345kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳
2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日・祝)
チキンブラウンシチュー カブとカリフラワーのコンソメ煮 ウインナーといんげんの炒め物 きのこのバター醤油炒め 人参とツナの和え物 ビーンズサラダ ピクルス エネルギー:287kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉のにんにく醤油炒め 笹かまぼこの磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 ピーマンともやしの炒め物 ごぼうサラダ キャベツの甘酢和え 漬物 エネルギー:402kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	さばの味噌煮 豆腐の包み揚げ 茄子の揚げびたし チンゲン菜の塩炒め 白菜の生姜和え ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 漬物 エネルギー:470kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	メバルの煮付け 小松菜の炒め物 キャベツとピーマンの味噌炒め さつま芋の甘煮 大根と水菜のサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 エネルギー:275kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉の水炊き風 じゃが芋のそぼろ炒め 五目きんぴら いかにんじん コーンサラダ チンゲン菜のごま酢和え 漬物 エネルギー:325kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	豚肉と蓮根のピリ辛炒め ふんわり柚子風味しんじょ 竹輪とキャベツの磯炒め ごぼうの七味炒め チンゲン菜の梅しそ和え 葱めた 漬物 エネルギー:369kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご	赤魚の粕漬け焼き がんもの含め煮 かぼちゃの煮物 にんにくの芽の炒め物 ほうれん草のわさびマヨネーズ和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 エネルギー:319kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳
2月12日(月・振休)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
さわらの味噌煮 かぼちゃのふんわり揚げ 小松菜としらたきの炒め物 大豆としらすの炒り煮 シェルマカロニサラダ 菜の花のなめ茸和え 漬物 エネルギー:315kcal 塩分:3.2g えび・かに・小麦・たまご	三陸産揚げいわしの中華野菜あんかけ キャベツの辛味噌炒め 揚げ茄子の薬味がけ ビーフソテー チンゲン菜のごま醤油和え 中華くらげのサラダ ザーサイ漬け エネルギー:378kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	海老カツ チキングラタン ポテトといんげんのソテー カリフラワーのコンソメ煮 グリーンサラダ ほうれん草のくるみ和え ピクルス エネルギー:316kcal 塩分:2.3g えび・小麦・たまご・乳	和風おろしハンバーグ 厚揚げの煮物 煮あえっこ きのこの炒め物 竹輪とわかめの梅和え キャベツとツナのサラダ 漬物 エネルギー:308kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	牛肉コロツケ チンゲン菜とベーコンの卵炒め 根菜の炊き合わせ こんにやくとセロリの七味炒め カリフラワーのサラダ いんげんのごま和え 漬物 エネルギー:354kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉の塩麹焼き 豆腐の中華味噌炒め ブロッコリーの香り炒め 切干大根のじゃこきんぴら 小松菜の磯和え タマゴサラダ 漬物 エネルギー:335kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご・乳	肉団子の五目あんかけ 茄子とピーマンの生姜炒め じゃが芋の味マルジュウ煮 蓮根のピリ辛炒め かぼちゃサラダ もやしと水菜の梅おかか和え 漬物 エネルギー:334kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金・祝)	2月24日(土)	2月25日(日)
シバタ焼肉のたれ豚炒め さつま揚げと大根の煮物 大学芋 卵の花 菜の花のおひたし わかめサラダ 漬物 エネルギー:440kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・落花生	鶏肉の梅味噌焼き 根菜の炊き合わせ ツナといんげんのソテー きのこの当座煮 ほうれん草のピーナッツ和え ひじきサラダ 漬物 エネルギー:290kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳・落花生	太刀魚のしそ香味焼き 茄子のオランダ煮 カリフラワーのカレー炒め 切り昆布の炒り煮 いんげんの生姜和え ポテトサラダ 漬物 エネルギー:305kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳	酢鶏 しんいちろう焼き餃子チンパリッ 厚揚げと白菜の中華煮込み カリフラワーの炒め物 大根と胡瓜の和え物 春雨サラダ ザーサイ漬け エネルギー:392kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳・落花生	アジ大葉フライ じゃが芋とウインナーのソテー かぶと菜の花の煮物 きのこのスクランブルエッグ 豆のごま和えサラダ キャベツの甘酢和え 漬物 エネルギー:324kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	豚肉のカレー炒め 野菜の炊き合わせ キャベツの味噌炒め さつま芋の黒ごま炒め こんにやくの白和え 小松菜と小海老のおひたし 漬物 エネルギー:353kcal 塩分:2.2g えび・小麦	鶏肉のくわ焼き 里芋とさつま揚げの煮物 切干大根の炒り煮 ピーマンのおかか炒め チーズサラダ 菜の花のおひたし 漬物 エネルギー:325kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
気仙沼産マグロカツ 高野豆腐の含め煮 茄子の南蛮漬け 蓮根きんぴら 大根とツナのサラダ ほうれん草の黒ごま和え 漬物 エネルギー:318kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご	肉野菜炒め 味どらくの里の根菜煮 炒り豆腐 ブロッコリーの生姜炒め 水菜ともやしのサラダ わかめの酢の物 漬物 エネルギー:370kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご	メンチカツ さつま芋と切り昆布の煮物 ごぼうのそぼろ炒め 山菜炒り煮 かぼちゃサラダ キャベツの赤しそ和え 漬物 エネルギー:378kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	さばの金山寺味噌焼き がんもの含め煮 ささみとキャベツの炒め物 ひじきの炒り煮 いんげんの味噌マヨネーズ和え 彩りなます 漬物 エネルギー:358kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	鶏肉の照り焼き 五目しんじょの炊き合わせ 蓮根のにら炒め チンゲン菜の煮びたし ツナと胡瓜の和え物 タラモサラダ 漬物 エネルギー:351kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	ハムカツ 五目豆腐 じゃが芋とウインナーの炒め物 大根のごま味噌煮 チンゲン菜の山吹和え ビーンズサラダ 漬物 エネルギー:335kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	豆腐野菜ハンバーグ花麩添え かぶと菜の花の炊き合わせ 根菜きんぴら ほうれん草のソテー シェルマカロニサラダ オクラの酢の物 漬物 エネルギー:291kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳