

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。

ごはんセット **ごはんセット** **新登場!**

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットコースもご用意しています!
 ※まいにち七菜ごはんセットは4/22(月)より注文受付開始いたします。



4月29日(月・祝)	30日(火)	5月1日(水)	2日(木)	3日(金・祝)	4日(土・祝)	5日(日・祝)
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 ごはんセット 白飯	主菜 メバルの更紗蒸し <ul style="list-style-type: none"> キャベツと筍の野菜炒め がん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 ごはんセット 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 ビーフソテー 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 ごはんセット 茶飯	主菜 牛肉のにんにく味噌炒め <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 ごはんセット 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 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット 十五穀ごはん	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 ごはんセット 白飯
6日(月・振休)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
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 茄子とにらの揚げびたし たらこ人参 枝豆サラダ ほうれん草のくるみ和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の梅しそ焼き <ul style="list-style-type: none"> ふきとがんとふきの炊き合わせ 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 ごはんセット 菜めし	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 ごはんセット 白飯	主菜 和風ハンバーグ <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 フルーツ(みかんシロップ漬) 漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 ぶり大根 <ul style="list-style-type: none"> 茄子と蓮根の味噌炒め 油ラーメン 卵の花 キャベツと胡瓜の赤しそ和え 黒糖わらび餅 漬物 ごはんセット 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 ごはんセット 白飯	主菜 さばの葱味噌焼き <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 ごはんセット 白飯
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
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 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット 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 ごはんセット 十五穀ごはん	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 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の塩麹炒め <ul style="list-style-type: none"> がんとふきの含め煮 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 ごはんセット 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 ごはんセット 五目ごはん	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 ごはんセット 白飯
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
主菜 メバルの柚子胡椒焼き <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 ごはんセット 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 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット 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 ごはんセット 白飯	主菜 メンチカツ <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 ごはんセット ひじきごはん	主菜 豚肉と葱の炒め物 <ul style="list-style-type: none"> がん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 ごはんセット 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 ごはんセット 麦ごはん
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	6月1日(土)	2日(日)
主菜 ほっけの塩麹焼き <ul style="list-style-type: none"> カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ(りんごシロップ漬) 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 チキンカツ <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 ごはんセット 鮭わかめごはん	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 こんにゃくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しろ菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 ごはんセット 白飯	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 ごはんセット 十五穀ごはん	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 ごはんセット 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 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の塩だれ炒め <ul style="list-style-type: none"> がんとふきの含め煮 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

5月10日(金) 黒糖の日

黒糖をアピールするために、「5(こ)×10(とう)」の語呂合わせからこの日に制定されました。さまざまな料理の味付けに使われたりもしますが、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいる栄養補給としてそのまま食べられることもあります。

まいにち五菜 **こだわり八菜**
黒糖黒酢あんの肉団子

まいにち七菜 **まいにち七菜** **ごはんセット**
黒糖わらび餅

※イラストはイメージです。

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
 ※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

※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】うちの郷土料理(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、旬「ふき」「筍」「かぼちゃ」「きゅうり」「じゃがいも」「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

まいにち七菜

【5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。

4月29日(月・祝)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)
ハンバーグハヤシソース 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	メバルの更紗蒸し 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	豚肉のお茶しゃぶ じゃが芋の煮物 ビーフソテー 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	牛肉のんにく味噌炒め 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	鶏肉のバジルチーズ焼き 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	海老カツ 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	チキン南蛮 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
エネルギー:330kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:288kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:378kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:306kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:319kcal 塩分:2.8g かに・小麦・乳	エネルギー:309kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:377kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
豚肉といんげんの炒め物 ジャーマンポテト 茄子とにらの揚げびたし たらこ人参 枝豆サラダ ほうれん草のくるみ和え 漬物	鶏肉の梅しそ焼き 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	豚肉とゴーヤーのチャンプルー 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	和風ハンバーグ 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 フルーツ（みかんシロップ漬け） 漬物	ぶり大根 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	鶏肉のオイスターソース炒め 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	さばの葱味噌焼き 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
エネルギー:456kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:316kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご	エネルギー:505kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:417kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:398kcal 塩分:2.4g 小麦	エネルギー:409kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:375kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
豚肉の生姜炒め 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	照り焼きつくね 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	鶏肉とじゃが芋の煮物 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	いわし竜田の山椒だれ 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	豚肉の塩麹炒め 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	アジの五目あんかけ 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	鶏肉のハニーマスタードソース 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
エネルギー:399kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:311kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:355kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:350kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:364kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:351kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご	エネルギー:324kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
メバルの柚子胡椒焼き 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	鶏肉の味噌漬け焼き 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	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め 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	太刀魚の幽庵焼き 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	メンチカツ 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	豚肉と葱の炒め物 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	ますの中華香味ソース 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
エネルギー:339kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:369kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:514kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:294kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:282kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:394kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:401kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麹焼き カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ（りんごシロップ漬け） 漬物	チキンカツ 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	豆腐ハンバーグ コーンクリームコロッケ こんにゃくとひじきの煮物 筍の山椒炒め しろ菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物	さばの揚げおろし煮 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	旨辛豚キムチ 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	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	豚肉の塩だれ炒め 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
エネルギー:295kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:341kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:308kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:376kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:388kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:327kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:378kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご

まいにち七菜(ごはんセット)

【5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ご覧ください。「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。

4月29日(月・祝)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)
ハンバーグハヤシソース 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	Mバルの更紗蒸し 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	豚肉のお茶しばぶ じゃが芋の煮物 ビーフソテー 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	牛肉のんにく味噌炒め 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし しる菜の炒め物 大根のごまサラダ キャベツとツナの和え物 漬物 白飯	鶏肉のバジルチーズ焼き 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 白飯	海老カツ 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 十五穀ごはん	チキン南蛮 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 白飯
エネルギー:582kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:540kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:609kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:558kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:571kcal 塩分:2.8g かに・小麦・乳	エネルギー:563kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:629kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
豚肉といんげんの炒め物 ジャーマンポテト 茄子とにらの揚げびたし 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	鶏肉の梅しそ焼き ふぎ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 菜めし	豚肉とゴーヤのチャンプルー 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	和風ハンバーグ 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 フルーツ(みかんシロップ漬け) 漬物 麦ごはん	ぶり大根 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	鶏肉のオイスターソース炒め 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	さばの葱味噌焼き 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
エネルギー:708kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:556kcal 塩分:5.7g 小麦・たまご	エネルギー:757kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:642kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:650kcal 塩分:2.4g 小麦	エネルギー:661kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:627kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
豚肉の生姜炒め 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 ピーズサラダ キャベツの生姜和え 漬物 白飯	照り焼きつくね 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	鶏肉とじゃが芋の煮物 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 十五穀ごはん	いわし竜田の山椒だれ 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 白飯	豚肉の塩麹炒め 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	アジの五目あんかけ 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 五目ごはん	鶏肉のハニーマスタードソース 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 イタリアンピーズサラダ 人参のピーナッツ和え アロエのシロップ漬け 白飯
エネルギー:651kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:563kcal 塩分:3.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:609kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:602kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:616kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:587kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご	エネルギー:576kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・落花生
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
Mバルの柚子胡椒焼き 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 しる菜のわさび和え 漬物 白飯	鶏肉の味噌漬け焼き 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 白飯	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め 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	太刀魚の幽庵焼き 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	メンチカツ 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 ひじきごはん	豚肉と葱の炒め物 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	ますの中華香味ソース 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 麦ごはん
エネルギー:591kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:621kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:766kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:546kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:539kcal 塩分:6.7g 小麦・たまご・乳	エネルギー:646kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:626kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麹焼き カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ(りんごシロップ漬け) 漬物 白飯	チキンカツ 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 鮭わかめごはん	豆腐ハンバーグ 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 しる菜の赤しそ和え 海藻サラダ 漬物 白飯	さばの揚げおろし煮 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 十五穀ごはん	旨辛豚キムチ 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	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 白飯	豚肉の塩だれ炒め 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 白飯
エネルギー:547kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:583kcal 塩分:4.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:560kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー:630kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生・そば	エネルギー:640kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:579kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:630kcal 塩分:2.5g えび・かに・小麦・たまご

まいにち七菜(ごはん付き)

【5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ご覧ください。「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。

4月29日(月・祝)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)
ハンバーグハヤシソース 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	メバルの更紗蒸し 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	豚肉のお茶しゃぶ じゃが芋の煮物 ビーフソテー 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	牛肉のんにく味噌炒め 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	鶏肉のバジルチーズ焼き 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 白飯	海老カツ 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 十五穀ごはん	チキン南蛮 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 白飯
エネルギー:463kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:434kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:575kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:443kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー:474kcal 塩分:2.7g かに・小麦・乳	エネルギー:520kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:523kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
豚肉といんげんの炒め物 ジャーマンポテト 茄子とにらの揚げびたし 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	鶏肉の梅しそ焼き 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 菜めし	豚肉とコーヤのチャンプルー 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	和風ハンバーグ 豆腐の包み揚げ 卵とさくらげの炒め物 大豆とひじきの煮物 オクラの和風サラダ フルーツ(みかんシロップ漬け) 漬物 麦ごはん	ぶり大根 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	鶏肉のオイスターソース炒め 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	さばの葱味噌焼き 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
エネルギー:574kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:456kcal 塩分:4.5g 小麦・たまご	エネルギー:613kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:471kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー:507kcal 塩分:2.1g 小麦	エネルギー:546kcal 塩分:2.3g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー:511kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
豚肉の生姜炒め 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 ピーズサラダ キャベツの生姜和え 漬物 白飯	照り焼きつくね 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	鶏肉とじゃが芋の煮物 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 十五穀ごはん	いわし竜田の山椒だれ 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 白飯	豚肉の塩麹炒め 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	アジの五目あんかけ 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 五目ごはん	鶏肉のハニーマスタードソース 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 イタリアンピーズサラダ 人参のピーナッツ和え アロエのシロップ漬け 白飯
エネルギー:549kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:441kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	エネルギー:486kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・そば	エネルギー:503kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・くるみ	エネルギー:514kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:467kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご	エネルギー:457kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳・落花生
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
メバルの柚子胡椒焼き 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 ツナサラダ そら豆のサラダ しろ菜のわさび和え 漬物 白飯	鶏肉の味噌漬け焼き 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 白飯	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め 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	太刀魚の幽庵焼き 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	メンチカツ 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 ひじきごはん	豚肉と葱の炒め物 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	ますの中華香味ソース 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 麦ごはん
エネルギー:493kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:494kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー:680kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:451kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:425kcal 塩分:5.1g 小麦・たまご・乳	エネルギー:556kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー:491kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
ほっけの塩麹焼き カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の塩炒め タマゴサラダ フルーツ(りんごシロップ漬け) 漬物 白飯	子キンカツ 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 鮭わかめごはん	豆腐ハンバーグ 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 白飯	さばの揚げおろし煮 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 十五穀ごはん	旨辛豚キムチ 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	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 白飯	豚肉の塩だれ炒め 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 白飯
エネルギー:423kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	エネルギー:470kcal 塩分:3.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:461kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー:512kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳・落花生・そば	エネルギー:525kcal 塩分:2.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー:467kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー:540kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご