

4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。



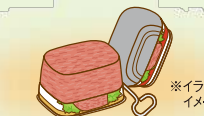
今月の記念日献立

4月6日(日)

コンビーフの日

まいにち五菜 こだわり八菜

コンビーフポテト



4月10日(木)

ヨード卵の日

たまごにこだわった献立をお届け
します。

まいにち五菜 こだわり八菜

海老と卵のチリソース



4月29日(火・祝)

昭和の日

昔懐かしいメニューを
揃えました!

まいにち五菜 こだわり八菜

ミートオムレツ&海老フライ
カレー風味野菜炒め ほか

お得な情報、
おすすめ献立
配信中!

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

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)
夕食 まいにち七菜 主菜 肉団子の甘酢あんかけ(京あまり米酢使用) ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の薬味炒め ・かぶとがんもの煮物 ・ブロッコリーのチーズソテー ・いんげんの塩炒め ・漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉のカレー炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 カレイのバターソテー ・野菜のコンソメ煮 ・いんげんのソテー ・ほうれん草のクリーム煮 ・ピクルス ごはんセット 白飯	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 赤魚の柚子野菜あんかけ ・鶏つくねの甘酢あん ・じゃが芋のそぼろ煮 ・しろ菜と椎茸の炒め物 ・漬物 ごはんセット ひじきごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉のスタミナ炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 バジルチキン ・ポークビーンズ ・いんげんの旨煮 ・さつま揚げとこんにゃくの甘辛煮 ・白花豆の煮豆 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 メバルの葱味噌焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 イカメンチ ・かぶの煮物 ・カリフラワーの七味炒め ・チンゲン菜とエリンギのおひたし ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の香味炒め ・蟹のふわふわ豆腐揚げ ・ブロッコリーと鶏肉の炒め物 ・椎茸のバター醤油炒め ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 さばのしそ香味焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 チーズチキンカツ ・コンビーフポテト ・里芋の柚子味噌田楽 ・カリフラワーのカレー炒め ・漬物 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)
夕食 まいにち七菜 主菜 ミートコロッケ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉の塩麹炒め ・筍とふきの土佐煮 ・五目きんぴら ・小松菜の炒め物 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 肉団子と筍の甘酢あん ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉のカレー風味炒め ・五目厚焼き玉子 ・うどとひじきの炒り煮 ・菜の花のバター醤油炒め ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉といんげんの塩だれ炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鶏肉の大葉巻きフライ ・海老団子とそら豆の煮物 ・切干大根の炒め煮 ・蓮根の味噌炒め ・漬物 ごはんセット 菜めし	夕食 まいにち七菜 主菜 さばのみりん焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 海老と卵のチリソース ・焼き餃子 ・チンゲン菜の旨煮 ・にらともやしの炒め物 ・ザーサイ漬 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉と茄子の味噌炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鶏肉と野菜の甘酢あん ・炒り豆腐 ・里芋とふきの煮物 ・ブロッコリーの香り炒め ・漬物 ごはんセット 麦ごはん	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 真鱈の若竹蒸し ・じゃが芋の青海苔バター炒め ・ぜんまいの煮物 ・セロリの塩炒め ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉とふきの和風炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉と菜の花の炒め物 ・さつま芋の含め煮 ・ごぼうのそぼろ炒め ・豆腐とそら豆の旨煮 ・漬物 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)
夕食 まいにち七菜 主菜 さわらの柚子胡椒焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 ホキのエスカベッシュ ・じゃが芋のバジル炒め ・大根とベーコンのコンソメ煮 ・いんげんのツナマヨネーズ炒め ・ピクルス ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉のさっぱり煮 ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 ニラと豚肉のしゃぶしゃぶ風 ・里芋のそぼろがけ ・切り昆布とふきの炒り煮 ・筍とチンゲン菜の塩炒め ・漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 いわしの揚げだし ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の味噌炒め ・がんもの含め煮★あごだし★ ・卵の花 ・彩りピーマンの炒め物 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 和風ハンバーグ淡路島五蔬ソース ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 サーモンフライ ・五目しんじょの炊き合わせ ・小松菜の煮びたし ・彩りピーマンの炒め物 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 揚げ鶏のチリソース ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 カレイの煮付け ・筍とキャベツの塩炒め ・五目きんぴら ・じゃが芋の明太子炒め ・漬物 ごはんセット 白飯	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 鶏肉と筍の煮物 ・おかひじきと麩の卵とじ ・五目炒め ・茄子の生姜炒め ・漬物 ごはんセット 鮭わかめごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 ますの塩麹焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 三元豚ヒレカツ ・千草焼き ・大根とこんにゃくのピリ辛煮 ・かぼちゃの煮物 ・漬物 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)
夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉と厚揚げの煮物 ・白身魚と豆腐のふんわり揚げ ・ひじきの炒り煮 ・チンゲン菜の煮びたし ・漬物 ごはんセット 麦ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 太刀魚の葱塩焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 さわらの利休焼き ・海鮮ビーフン ・山菜の煮物 ・しろ菜の煮びたし ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉のバジル焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 衣笠井風玉子とじ(上田の手あげ使用) ・五目きんぴら ・かぼちゃのいとこ煮 ・茄子の揚げだし ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 ますの更紗蒸し ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉じゃが ・蓮根の挟み揚げ ・筍の山椒炒め ・きのことピーマンの炒め物 ・漬物 ごはんセット 白飯	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 豆腐野菜ハンバーグ ・茄子の柚子味噌田楽 ・大学芋 ・小松菜の煮びたし ・漬物 ごはんセット わかめごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 さばの幽庵焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 太刀魚の葱香味蒸し ・焼売 ・ブロッコリーの塩炒め ・麻婆茄子 ・ザーサイ漬 ごはんセット 白飯	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 牛カルビ炒め ・がんもとふきの炊き合わせ ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・白菜のバター蒸し ・漬物 ごはんセット 白飯
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)
夕食 まいにち七菜 主菜 アジの南蛮漬け(はさめず醤油使用) 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鶏肉とそら豆の炒め物 ・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 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 ハンバーグハヤシソース ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 ミートオムレツ&海老フライ ・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 ごはんセット 白飯	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 鶏肉のガーリックベツパー焼き ・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 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉のお茶しゃぶ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の甘辛煮 ・いんげんとときのこの炒め物 ・卵の花 ・蓮根とウインナーのソテー ・漬物 ごはんセット 茶飯	夕食 まいにち七菜 主菜 肉団子のにんにく味噌炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉のキムチ炒め ・大根の肉味噌がけ ・ごぼうのしぐれ煮 ・セロリの塩炒め ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 照り焼きハンバーグ ・茄子の薬味がけ ・アスパラとコーンのソテー ・じゃが芋のたらこ炒め ・漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 海老カツ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉と筍の青じそ炒め ・ごった煮 ・菜の花の塩炒め ・白菜の煮びたし ・漬物 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」「そらめ」「ふき」「筍」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店、(菜譜)タマノイ酢株式会社 提供資料

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

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。



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いわれる隠元(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

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)  ●白菜と厚揚げの煮物 ●さつまいのレーズン煮 ●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 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 豚肉のカレー炒め ●さつまいのそぼろ煮 ●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 ごはんセット 白飯	主菜 ハムカツ ●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 ごはんセット ひじきごはん 	主菜 豚肉のスタミナ炒め ●コーンクリームコロッケ ●かぶの煮物 ●きのこアスパラのソテー ●白いんげん豆のサラダ  ●ズッキーニのナムル ●煮豆(白花豆) ごはんセット 白飯 いんげん豆の日	主菜 メバルの葱味噌焼き ●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 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ●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 ごはんセット 白飯	主菜 さばのしそ香味焼き ●高野豆腐の炊き合わせ ●キャベツとベーコンの炒め物 ●卵の花 ●小松菜のわさびマヨネーズ和え ●わかめサラダ ●漬物 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 ●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 ごはんセット 白飯	主菜 肉団子と筍の甘酢あん  ●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 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉といんげんの塩だれ炒め ●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 ごはんセット 菜めし	主菜 さばのみりん焼き  ●小松菜の野菜炒め ●さつまいのレーズン煮 ●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 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉と茄子の味噌炒め  ●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  ●シュルマカロニサラダ ●漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 太刀魚の焼き南蛮漬け  ●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 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉とふきの和風炒め  ●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 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 ●がんもの炊き合わせ ●さつまいのみかん煮 ●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 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉のさっぱり煮 ●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 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 いわしの揚げだし  ●筍とセロリの塩炒め ●じゃが芋のそぼろ煮 ●きのこ小松菜のソテー ●そら豆サラダ ●キャベツの梅しそ和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 和風ハンバーグ淡路島玉葱ソース  ●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 ごはんセット 白飯	主菜 揚げ鶏のチリソース  ●焼き餃子 ●白菜と蟹風味フレークの旨煮 ●ビーフソテー ●キャベツサラダ ●大根の中華マリネ ●ザーサイ漬け ごはんセット 白飯	主菜 カレーコロッケ  ●豚肉の塩麴炒め ●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 ごはんセット 鮭わかめごはん	主菜 ますの塩麴焼き ●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 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 ●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 ごはんセット 麦ごはん	主菜 太刀魚の葱塩焼き ●五目豆腐 ●揚げ焼売 ●切干大根の炒り煮 ●シュルマカロニサラダ ●オクラの和え物 ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉のバジル焼き  ●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  ごはんセット 白飯	主菜 ますの更紗蒸し  ●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 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の生姜炒め  ●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 ごはんセット わかめごはん	主菜 さばの幽庵焼き  ●五目しんじょの炊き合わせ ●筍田楽 ●あざりと白菜の酒蒸し ●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 ごはんセット 白飯	主菜 肉じゃがコロッケ  ●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 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)  ●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 ごはんセット 白飯	主菜 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  昭和の日 ごはんセット 白飯	主菜 さばの南部焼き  ●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 ごはんセット 白飯	主菜 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 ●シュルマカロニサラダ ●漬物 ごはんセット 茶飯 令和始まりの日	主菜 肉団子のにんにく味噌炒め ●高野豆腐の含め煮 ●茄子の揚げだし ●しろ菜の炒め物 ●冬瓜の蟹風味フレークあんかけ ●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  憲法記念日 ●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 十五穀ごはん	主菜 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  みどりの日 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

※ 誤：いんげんのくるみ和え ⇒ 正：いんげんのピーナッツ和え となります。

4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。

主菜A どちらかが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。

主菜B

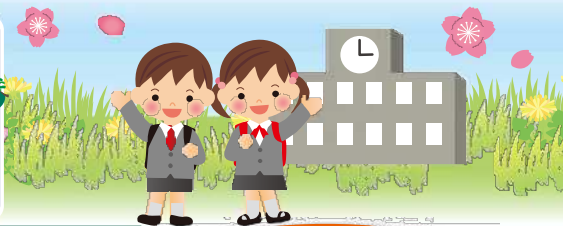
ごはんセット

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！

おすすめ！

★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。



今月のピックアップ献立

ベジサーチ！
管理栄養士厳選

今月の野菜はニラ

まいにち五菜 こだわり八菜 ※イラストはイメージです。【こだわり八菜】選べる主菜A

4月15日(火) 野菜企画

ニラと豚肉の
しゃぶしゃぶ風

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「東ヶ崎ファーム」代表東ヶ崎さんのニラを使用したニラと豚肉のしゃぶしゃぶ風が登場！茨城県小美玉市で時間をかけて丁寧に作られた甘さと葉の太さが特徴のニラを是非ご賞味ください。

タマノイ酢 今月の薬膳献立
監修 こだわり八菜

4月21日(月)
そら豆とさつま芋の
ヨーグルトサラダ

◆便秘やむくみに効果的！身体スッキリメニュー◆
たっぷりの食物繊維が、身体のむくみやお腹の張りにも効果的と言われるそらまめ。同じく食物繊維が豊富で、便秘への効果が期待されるさつまいもとの組み合わせは腸内環境を整えるお腹に嬉しいメニューです。

タマノイ酢株式会社 <https://www.tamanoi.co.jp/>

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

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1 牛肉の薬味炒め 主菜2 太刀魚の更紗蒸し - かぶとがんもの煮物 - ブロッコリーのチーズソテー - いんげんの塩炒め - 蟹風味マカロニサラダ - わかめとうどの酢の物 - 香の物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜1 A 鶏肉のレモンペッパーあおさ揚げ 主菜2 B トマト煮込みハンバーグ ※ カレイのバターソテー - 野菜のコンソメ煮 - いんげんのソテー - ほうれん草のクリーム煮 - イタリアンマリネ - かぼちゃサラダ - ピクルス ごはんセット 白飯	主菜1 赤魚の柚子野菜あんかけ 主菜2 牛肉のマヨネーズ炒め - 鶏つくねの甘酢あん - じゃが芋のそぼろ煮 - しろ菜と椎茸の炒め物 - 大根のツナマリネ - わかめサラダ - 香の物 ごはんセット ひじきごはん	主菜1 バジルチキン 主菜2 真鱈のピリ辛マヨネーズ焼き - ボークビーンズ - いんげんの旨煮 - さつま揚げとこんにゃくの甘辛煮 - アスパラのピーナッツ和え - キャベツのチーズサラダ - 白花豆の煮豆 ごはんセット 白飯	主菜1 イカメンチ 主菜2 豚肉の味噌炒め - かぶの煮物 - カリフラワーの七味炒め - チンゲン菜とエリンギのおひたし - 胡瓜のツナ和え - ひじきと蓮根のサラダ - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 牛肉の香味炒め 主菜2 メバルの粕煮 - 蟹のふわふわ豆腐揚げ - ブロッコリーと鶏肉の炒め物 - 椎茸のバター醤油炒め - 菜の花のわさびマヨネーズ和え - 豆のごま和えサラダ - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 チーズチキンカツ 主菜2 アジの煮付け - コンビーフポテト - 里芋の柚子味噌田楽 - カリフラワーのカレー炒め - 小松菜のなめ茸和え - 白菜の生姜酢 - 香の物 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1 赤魚の酒蒸し 主菜2 豚肉の塩麹炒め - 筍とふきの土佐煮 - 五目きんぴら - 小松菜の炒め物 ※ いんげんのくるみ和え - 彩りなます - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 A 牛肉のカレー風味炒め 主菜2 B 麦富士豚とじゃが芋の煮物 ※ さばの味噌煮 - 五目厚焼き玉子 - うどとひじきの炒り煮 - 菜の花のバター醤油炒め - カリフラワーの梅おかか和え - かぼちゃサラダ - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 鶏肉の大葉巻きフライ 主菜2 さわらの梅焼き - 海老団子とそら豆の煮物 - 切干大根の炒め煮 - 蓮根の味噌炒め - タラモサラダ - わらびのおひたし - 香の物 ごはんセット 菜めし	主菜1 豚肉とセロリのテンメンジャン炒め 主菜2 海老と卵のチリソース - 焼き餃子 - チンゲン菜の旨煮 - にらともやしの炒め物 - 大根のごまサラダ - 三色ナムル - ザーサイ漬け ごはんセット 白飯	主菜1 ますの西京焼き 主菜2 鶏肉と野菜の甘酢あん - 炒り豆腐 - 里芋とふきの煮物 - ブロッコリーの香り炒め ※ 小松菜と湯葉のおひたし - ごぼうサラダ - 香の物 ごはんセット 麦ごはん	主菜1 豚肉のキムチ炒め 主菜2 真鱈の若竹蒸し - じゃが芋の青海苔バター炒め - ぜんまいの煮物 - セロリの塩炒め - 大根としらすのサラダ - カリフラワーの甘酢和え - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 天麩羅(穴子・筍・かき揚げ) 主菜2 牛肉と菜の花の炒め物 - さつま芋の含め煮 - ごぼうのそぼろ炒め - 豆腐とそら豆の旨煮 - ポテトサラダ - わかめの酢の物 - 香の物 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1 チキンソテーガーリックソース 主菜2 ホキのエスカベッシュ - じゃが芋のバジル炒め - 大根とベーコンのコンソメ煮 - いんげんのツナマヨネーズ炒め - 海老のマリネ - チーズサラダ - ピクルス ごはんセット 白飯	主菜1 A ニラと豚肉のしゃぶしゃぶ風 主菜2 B 牛肉の卵とじ ※ アジの揚げおろし煮 - 里芋のそぼろがけ - 切り昆布とふきの炒り煮 - 筍とチンゲン菜の塩炒め - キャベツの梅しそ和え - ひよこ豆と胡瓜のサラダ - 香の物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜1 牛肉の味噌炒め 主菜2 メバルの塩麹焼き - がんもの含め煮★あごだし★ - 卵の花 - 小松菜のにんにく炒め ※ オクラのわさび醤油和え - 豆とくるみのサラダ - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 サーモンフライ 主菜2 丹波赤鶏の鶏焼き肉のタレ焼き - 五目しんじょの炊き合わせ - 小松菜の煮びたし - 彩りピーマンの炒め物 - いんげんのごま和え - ツナサラダ - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 豚肉ときくらげの炒め物 主菜2 カレイの煮付け - 筍とキャベツの塩炒め - 五目きんぴら - じゃが芋の明太子炒め - ひじきと蓮根のサラダ - わらびのおひたし - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 鶏肉と筍の煮物 主菜2 太刀魚の塩麹焼き - おかひじきと麩の卵とじ - 五目炒め - 茄子の生姜炒め - 蟹風味フレークとわかめの酢の物 - いんげんのくるみ和え - 香の物 ごはんセット 鮭わかめごはん	主菜1 赤魚の生姜蒸し 主菜2 三元豚ヒレカツ - 千草焼き - 大根とこんにゃくのピリ辛煮 - かぼちゃの煮物 - いんげんの辛子マヨネーズ和え - 長芋の磯風味 - 香の物 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1 牛肉と厚揚げの煮物 主菜2 ほっけのみりん漬け焼き - 白身魚と豆腐のふんわり揚げ - ひじきの炒り煮 - チンゲン菜の煮びたし ※ そら豆とさつま芋のヨーグルトサラダ - 菜の花のごま和え - 香の物 ごはんセット 麦ごはん	主菜1 A 鶏肉と細切り野菜のオイスターソース炒め 主菜2 B ビーフカレー ※ さわらの利休焼き - 海鮮ビーフン - 山菜の煮物 - しろ菜の煮びたし - 大根のツナマリネ - ブロッコリーとチーズのサラダ - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 豚肉と長芋の塩炒め 主菜2 衣笠井風玉子とじ(上田の手あげ使用) - 五目きんぴら - かぼちゃのいとこ煮 ※ 茄子の揚げだし - いんげんのごまマヨネーズ和え - ほうれん草のおひたし - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 牛肉じゃが 主菜2 さばの幽庵焼き - 蓮根の挟み揚げ - 筍の山椒炒め - きのこビーマンの炒め物 - ごぼうサラダ ※ キャベツと水菜のごま醤油和え - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 メバルの生姜煮 主菜2 豆腐野菜ハンバーグ - 茄子の柚子味噌田楽 - 大学芋 - 小松菜の煮びたし ※ そら豆の白和え - 白菜とコーンのサラダ - 香の物 ごはんセット わかめごはん	主菜1 豚肉と筍の甘酢あん 主菜2 太刀魚の葱香味蒸し - 焼売 - ブロッコリーの塩炒め ※ 麻婆茄子 - きのこ胡瓜の中華ごま和え - 海藻サラダ ※ ザーサイ漬け ごはんセット 白飯	主菜1 牛カルビ炒め 主菜2 鮭のもろみ味噌焼き - がんもとふきの炊き合わせ - じゃが芋とベーコンの炒め物 - 白菜のバター蒸し - かぼちゃとナッツのサラダ ※ 小松菜と切り昆布の和え物 - 香の物 ごはんセット 白飯
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1 さばの照り焼き 主菜2 鶏肉とそら豆の炒め物 - 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 ※ ほうれん草のピーナッツ和え - タマゴサラダ - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 A ミートオムレツ&海老フライ 主菜2 B 赤魚の西京焼き ※ ポークジンジャー - 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 - ポテトサラダ ※ 小原木本舗 大徳屋長久 和菓子(ガーベラ) - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 鶏肉のガーリックペッパー焼き 主菜2 デミグラスソースハンバーグ - 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 - イカと玉葱のジェノベーゼ - イタリアンビーンズサラダ - ピクルス ごはんセット 白飯	主菜1 抹茶塩で食べる天麩羅(海老・アスパラ・かぼちゃ) 主菜2 牛肉の甘辛煮 - いんげんときこの炒め物 - 卵の花 ※ 蓮根とウインナーのソテー - ほうれん草の土佐和え - コーンサラダ - 香の物 ごはんセット 茶飯	主菜1 青海苔タラフライ 主菜2 豚肉のキムチ炒め - 大根の肉味噌がけ ※ ごぼうのしぐれ煮 - セロリの塩炒め - ブロッコリーの梅おかか和え - 豆と豆乳のサラダ - 香の物 ごはんセット 白飯	主菜1 照り焼きハンバーグ 主菜2 揚げいわしのトマトソース - 茄子の薬味がけ - アスパラとコーンのソテー ※ じゃが芋のたらこ炒め - かぼちゃサラダ - 三色ナムル - 香の物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜1 豚肉と筍の青じそ炒め 主菜2 カレイの煮付け - ごった煮 - 菜の花の塩炒め - 白菜の煮びたし ※ 大根と水菜のツナ和え - しらすと胡瓜の酢の物 - 香の物 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」「うど」「豆苗」「そらまめ」「ふき」「筍」「グリーンピース」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店、(薬膳)タマノイ酢株式会社 提供資料