5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 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①★
中部3県（静岡県、山梨県、長野県）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。

4月28日（月）
近畿特集 三重
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

空豆旬 あごだし
ごはんセット ごはんセット 白飯

29日（火・祝）
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

懐かしメニュー
ごはんセット ごはんセット 白飯
昭和の日

30日（水）
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 鶏肉のガーリックペッパー焼き
- 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

洋食メニュー
ごはんセット ごはんセット 白飯

5月1日（木）
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
- いんげんときのこの炒め物
- 卯の花
- 蓮根とウインナーのソテー
- 漬物

八十八夜
ごはんセット ごはんセット 茶飯
令和始まりの日

2日（金）
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 ごはんセット 白飯

3日（土・祝）
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 ごはんセット 十五穀ごはん
憲法記念日

4日（日・祝）
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

筍旬
ごはんセット ごはんセット 白飯
みどりの日

5日（月・祝）
夕食 まいにち七菜
主菜 チキン南蛮 ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 牛肉とごぼうの煮物
- 若竹煮
- キャベツとそら豆の炒め物
- 海老と蓮根の塩炒め
- 漬物

端午の節句
ごはんセット ごはんセット 麦ごはん

6日（火・振休）
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉といんげんの炒め物 ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 野辺山クリーミーコロッケ
- 冬瓜とあさりの煮物
- ぜんまいの炒め煮
- ほうれん草の葱炒め
- 漬物

中部特集 長野
ごはんセット ごはんセット 白飯

7日（水）
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉の梅しそ焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 鮭の味噌マヨネーズ焼き
- 豆腐の包み揚げ
- きのこのバター醤油炒め
- 山菜炒り煮
- 漬物

ごはんセット ごはんセット 五目ごはん

8日（木）
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉とゴーヤーのチャンプルー ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 さばのレモンペッパー焼き
- ラタトゥイユ
- ミートボールホワイトソース
- いんげんのソテー
- ピクルス

洋食メニュー
ごはんセット ごはんセット 白飯

9日（金）
中部特集 静岡
夕食 まいにち七菜
主菜 ハンバーグトリイソース ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め
- 筍と切り昆布の煮物
- 茄子の揚げだし
- にんにくの芽の炒め物
- 漬物

ごはんセット ごはんセット 白飯

10日（土）
夕食 まいにち七菜
主菜 さばの煮付け ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 いわしの竜田揚げ
- かぼちゃの黒糖煮
- 里芋の炒め物
- アスパラの彩り炒め
- 漬物

かぼちゃ アスパラガス 旬
黒糖の日
ごはんセット ごはんセット 白飯

11日（日）
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉のオイスターソース炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 牛肉といんげんの塩炒め
- ふんわりしんじょの花束煮
- きんぴらごぼう
- いんげんの黒ごま炒め
- 漬物

母の日
ごはんセット ごはんセット 白飯

12日（月）
夕食 まいにち七菜
主菜 メバルの甲州味噌焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 海老マヨネーズ
- チンゲン菜のソテー
- 茄子とピーマンの揚げびたし
- 大根とさつま揚げの煮物
- 漬物

中部特集 山梨
ごはんセット ごはんセット 白飯

13日（火）
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 さわらの西京焼き
- 五目巾着の煮物
- 切り昆布の炒り煮
- 大根の明太子炒め
- 漬物

ごはんセット ごはんセット 十五穀ごはん

14日（水）
夕食 まいにち七菜
主菜 照り焼きつくね ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 豚肉の中華あんかけ
- アスパラの塩炒め
- チンゲン菜の旨煮
- 海老風味焼売
- ザーサイ漬け

中華メニュー アスパラガス 旬
ごはんセット ごはんセット 白飯

15日（木）
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 牛肉の柚子胡椒炒め
- がんもの含め煮
- 山菜の煮物
- 五目炒め
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット ごはんセット 白飯

16日（金）
夕食 まいにち七菜
主菜 いわし竜田の山椒だれ ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 メバルの五目あんかけ
- じゃが芋の煮物
- かぼちゃの鶏そぼろ煮
- キャベツの葱塩炒め
- 漬物

かぼちゃ じゃが芋 旬
ごはんセット ごはんセット 鶏ごぼうごはん

17日（土）
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉の塩麹炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 鶏肉の照り焼き
- 大根とさつま揚げの煮物
- チンゲン菜の塩炒め
- カリフラワーのカレー炒め
- 漬物

ごはんセット ごはんセット 白飯

18日（日）
夕食 まいにち七菜
主菜 アジの五目あんかけ ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 豚肉の甘辛炒め
- 海老と豆腐のふんわりしんじょ
- ズッキーニのコンソメ煮
- キャベツの青海苔チーズ炒め
- 漬物

ごはんセット ごはんセット 白飯

19日（月）
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉のハニーマスタードソース ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 牛肉じゃが
- ブロッコリーのアーモンド炒め
- 白身魚と豆腐のふんわり揚げ
- 小松菜の煮びたし
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット ごはんセット 白飯

20日（火）
夕食 まいにち七菜
主菜 さばの柚子胡椒焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 真鱈のバジル焼き
- 豆とウインナーのコンソメ煮
- 茄子のボロネーゼ
- あさりのワイン蒸し
- ピクルス

洋食メニュー
ごはんセット ごはんセット 白飯

21日（水）
夕食 まいにち七菜
主菜 鶏肉の味噌漬け焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 ますの幽庵焼き
- じゃが芋のそぼろ煮
- ズッキーニとアスパラの炒め物
- 大根の梅きんぴら
- 漬物

じゃが芋 アスパラガス 旬
ごはんセット ごはんセット 菜めし

22日（木）
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 照り焼きハンバーグ
- ごぼうの塩麹炒め
- 小松菜のにんにくソテー
- かぼちゃの煮物
- 漬物

アスパラガス かぼちゃ 旬
ごはんセット ごはんセット 白飯

23日（金）
夕食 まいにち七菜
主菜 太刀魚の幽庵焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 鮭のトマトソース
- 海老と豆腐のふんわりしんじょ
- いんげんの炒め物
- 五目大豆煮
- 漬物

ごはんセット ごはんセット 白飯

24日（土）
中部特集 静岡
夕食 まいにち七菜
主菜 酢鶏（延命酢使用） ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 助宗鱈の野菜あんかけ
- あさりとかぶの煮物
- 茄子の木の芽味噌がけ
- 蓮根のそぼろ炒め
- 漬物

ごはんセット ごはんセット 麦ごはん

25日（日）
夕食 まいにち七菜
主菜 豚肉と葱の炒め物 ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 チーズチキンカツ
- さつま芋のレモン煮
- 大根のコンソメ煮
- アスパラとしめじのソテー
- ピクルス

アスパラガス 旬 洋食メニュー
ごはんセット ごはんセット 白飯

26日（月）
夕食 まいにち七菜
主菜 ますの中華香味ソース
翌昼食 まいにち五菜
主菜 豚肉の柚子胡椒味噌炒め
- いんげんのシーフード炒め
- 切干大根煮
- じゃが芋のたらこ和え
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット ごはんセット 白飯

27日（火）
夕食 まいにち七菜
主菜 アジの塩レモン焼き ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 青椒牛肉絲（チンジャオニューロース）
- うらら修善寺ぎょうざ
- チンゲン菜の中華びたし
- にら玉野菜炒め
- ザーサイ漬け

中部特集 静岡 中華メニュー
ごはんセット ごはんセット 白飯

28日（水）
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 カレイの煮付け
- 里芋のそぼろあんかけ
- 茄子とピーマンの味噌炒め
- アスパラのソテー
- 漬物

アスパラガス 旬
ごはんセット ごはんセット 白飯

29日（木）
夕食 まいにち七菜
主菜 豆腐ハンバーグ ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 豚肉とルッコラのスタミナ炒め
- 炒り豆腐
- そら豆の旨煮
- しろ菜のにんにく炒め
- 漬物

野菜企画
ごはんセット ごはんセット 十五穀ごはん

30日（金）
夕食 まいにち七菜
主菜 さばの揚げおろし煮 ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 鶏肉のマスタード焼き
- カリフラワーとツナのコンソメ煮
- さつま芋のアーモンドミルク煮
- 小松菜ときのこのソテー
- ピクルス

洋食メニュー アーモンドミルクの日
ごはんセット ごはんセット 白飯

31日（土）
夕食 まいにち七菜
主菜 旨辛豚キムチ ほか
翌昼食 まいにち五菜
主菜 海老フライ
- きのこのそぼろ炒め
- ビーフンソテー
- じゃが芋ごま煮
- 漬物

じゃが芋 旬
ごはんセット ごはんセット 白飯

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
- 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

中部特集 長野
牛乳の日
ごはんセット ごはんセット 海老ピラフ

今月の記念日献立

5月10日（土）
黒糖の日
まいにち五菜 こだわり八菜
かぼちゃの黒糖煮

※イラストはイメージです。

5月11日（日）
母の日
まいにち五菜 こだわり八菜
ふんわりしんじょの花束煮
苺のロールケーキ ほか
（こだわり八菜のみ）

※イラストはイメージです。

5月30日（金）
アーモンドミルクの日
まいにち五菜 こだわり八菜
さつま芋のアーモンドミルク煮

※イラストはイメージです。

LINE
お得な情報、おすすめ献立配信中！
お弁当代金より
友だち登録された方限定で
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】旬「そらまめ」「筍」「かぼちゃ」「きゅうり」「じゃが芋」「アスパラガス」 もっとからだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店

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①★

中部3県（静岡県、山梨県、長野県）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。

4月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 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	●オムレツ	●キャベツと筍の野菜炒め	●じゃが芋の煮物	●高野豆腐の含め煮	●かぼちゃの田舎煮	●グリーン野菜のクリーム煮
●切干大根と昆布の炒り煮	●かぼちゃの含め煮	●がんもとふきの炊き合わせ	●ビーフンソテー	●茄子の揚げだし	●ごぼうのそぼろ炒め	●じゃが芋とベーコンのソテー
●ピーマンとじゃこの山椒炒め	●ほうれん草のソテー	●じゃが芋のツナマヨネーズ炒め	●ブロッコリーの香り炒め	●しろ菜の炒め物	●冬瓜の蟹風味フレークあんかけ	●大根のコンソメ煮
●ひじきと蓮根のサラダ	●コールスロー	●かぼちゃサラダ	●小松菜のわさび和え	●大根のごまサラダ	●チンゲン菜の千草和え	●カリフラワーのサラダ
●キャベツとハムの和え物	●ポテトサラダ	●わかめの酢の物	●シェルマカロニサラダ	●キャベツとツナの和え物	●カリフラワーのマリネ	●人参ときのこのマヨネーズ和え
●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●ピクルス
近畿特集 三重	昭和の日	筍 ふき 旬	八十八夜		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 令和始まりの日	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

5日（月・祝）	6日（火・振休）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）	11日（日）
主菜 チキン南蛮	主菜 豚肉といんげんの炒め物	主菜 鶏肉の梅しそ焼き	主菜 豚肉とゴーヤーのチャンプルー	主菜 ハンバーグトリイソース	主菜 さばの煮付け	主菜 鶏肉のオイスターソース炒め
●蓮根のそぼろ炒め	●ジャーマンポテト	●ふきとがんもの炊き合わせ	●いわしつみれと根菜の煮物	●豆腐の包み揚げ	●茄子と蓮根の味噌炒め	●麻婆豆腐
●筍の土佐煮	●茄子とニラの揚げびたし	●切り昆布と大根の炒り煮	●大学芋	●卵ときくらげの炒め物	●油ゾーメン	●焼売
●豆腐の旨煮	●たらこ人参	●ブロッコリーの生姜炒め	●切干大根の炒り煮	●大豆とひじきの煮物	●卵の花	●チンゲン菜の塩炒め
●紅白なます	●枝豆サラダ	●小松菜の辛子和え	●タラモサラダ	●オクラの和風サラダ	●キャベツと胡瓜の赤しそ和え	●三色ナムル
●わかめサラダ	●ほうれん草のくるみ和え	●大根と胡瓜の酢の物	●白菜の生姜酢	●みかんのシロップ漬け	●黒糖わらび餅	●大根サラダ
●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●ザーサイ漬け
端午の節句	じゃが芋 旬	きゅうり 旬	じゃが芋 旬 ゴーヤーの日	中部特集 静岡	黒糖の日 きゅうり 旬	中華メニュー
ごはんセット 麦ごはん	ごはんセット 白飯	ごはんセット 五目ごはん	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

12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）	17日（土）	18日（日）
主菜 メバルの甲州味噌焼き	主菜 豚肉の生姜炒め	主菜 照り焼きつくね	主菜 鶏肉とじゃが芋の煮物	主菜 いわし竜田の山椒だれ	主菜 豚肉の塩麹炒め	主菜 アジの五目あんかけ
●厚揚げの炊き合わせ	●かぼちゃと豆腐のふわふわ揚げ	●高野豆腐の含め煮	●ウインナーと野菜の炒め物	●肉団子のおろし煮	●がんもの含め煮	●厚揚げと茄子の煮物
●根菜の生姜炒め	●チンゲン菜の炒め物	●じゃが芋の粒マスタード炒め	●大根のそぼろ煮	●ブロッコリーのアーモンド炒め	●蓮根のしそ香味炒め	●竹輪とキャベツの磯風味
●小松菜と油揚げの煮びたし	●きのこの当座煮	●ひじきの炒り煮	●筍とピーマンのおかか炒め	●いんげんのごま炒め	●アスパラの煮びたし	●ごぼうのごま味噌炒め
●コーンサラダ	●ビーンズサラダ	●山菜のおひたし	●キャベツとコーンのサラダ	●かぼちゃサラダ	●ポテトサラダ	●小松菜のおひたし
●わかめの酢の物	●キャベツの生姜和え	●カリフラワーの甘酢和え	●そら豆の白和え	●わかめとオクラの和え物	●チンゲン菜のなめ茸和え	●カリフラワーと胡瓜の辛子マヨネーズ和え
●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物
中部特集 山梨	かぼちゃ 旬	じゃが芋 旬	じゃが芋 旬	かぼちゃ 旬	アスパラガス じゃが芋 旬	きゅうり 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 鶏ごぼうごはん	ごはんセット 白飯	ごはんセット 白飯

19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	24日（土）	25日（日）
主菜 鶏肉のハニーマスタードソース	主菜 さばの柚子胡椒焼き	主菜 鶏肉の味噌漬け焼き	主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め	主菜 太刀魚の幽庵焼き	主菜 酢鶏（延命酢使用）	主菜 豚肉と葱の炒め物
●野菜のポトフ	●白身魚と豆腐のふんわり揚げ	●さつま揚げと根菜の煮物	●蓮根の挟み揚げ	●五目しんじょの炊き合わせ	●小町麩の卵とじ	●がんもと野菜の炊き合わせ
●トマトソースミートボール	●さつま芋のレーズン煮	●ぜんまいのごま炒め	●かぼちゃのそぼろ煮	●根菜の白味噌煮	●切干大根と昆布の炒り煮	●菜の花の煮びたし
●ほうれん草のソテー	●山菜炒り煮	●五目大豆煮	●茄子の生姜炒め	●いんげんのベーコン炒め	●きんぴらごぼう	●じゃが芋の味噌バター炒め
●イタリアンビーンズサラダ	●そら豆のサラダ	●ツナサラダ	●コールスロー	●ほうれん草のごま和え	●豆のごま和えサラダ	●ほうれん草のピーナッツ和え
●人参のピーナッツ和え	●しろ菜のわさび和え	●胡瓜のしその実和え	●ポテトサラダ	●タラモサラダ	●チンゲン菜のおひたし	●タマゴサラダ
●アロエのシロップ漬け	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物
洋食メニュー		きゅうり 旬	アスパラガス かぼちゃ じゃが芋 旬	じゃが芋 旬	中部特集 静岡	じゃが芋 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 白飯	ごはんセット 麦ごはん	ごはんセット 白飯

26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）	31日（土）	6月1日（日）
主菜 ますの中華香味ソース	主菜 アジの塩レモン焼き	主菜 ハムカツ	主菜 豆腐ハンバーグ	主菜 さばの揚げおろし煮	主菜 旨辛豚キムチ	主菜 タンドリーチキン
●春巻き	●カリフラワーのカレー炒め	●炒り豆腐	●コーンクリーミーコロッケ	●根菜きんぴら	●高野豆腐と椎茸の煮物	●ポテトクリームグラタン
●麻婆茄子	●かぼちゃのミルク煮（オブセ牛乳使用）	●大根のピリ辛味噌煮	●こんにゃくとひじきの煮物	●野菜の辛味噌炒め	●茄子の揚げだし	●野菜のコンソメ煮
●キャベツの味噌炒め	●チンゲン菜の塩炒め	●ほうれん草のソテー	●筍の山椒炒め	●チンゲン菜の煮びたし	●ズッキーニとベーコンの炒め物	●ブロッコリーのソテー
●中華春雨	●タマゴサラダ	●わかめとオクラのおかか和え	●しろ菜の赤しそ和え	●いんげんのピーナッツ和え	●キャベツの梅和え	●いんげんのツナ和え
●白菜とハムのサラダ	●りんごのシロップ漬け	●かぼちゃサラダ	●海藻サラダ	●ポテトサラダ	●大根サラダ	●胡瓜と豆のマリネ
●ザーサイ漬け	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●漬物	●ピクルス
中華メニュー	中部特集 長野 かぼちゃ 旬	かぼちゃ 旬	こんにゃくの日	じゃが芋 旬		じゃが芋 きゅうり 旬 洋食メニュー 牛乳の日
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 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 海老ピラフ

※献立は都合により変更になる場合がございます。

今月のピックアップ献立

5月9日（金）
まいにち七菜 中部特集 静岡

ハンバーグトリイソース

トリイソースのウスターソースは昆布やかつお節で出汁をとったソース。その為、唐揚げや肉じゃがなど、料理の下味としてもご利用いただけます。

※イラストはイメージです。

鳥居食品株式会社
https://www.torii-sauce.jp

5月12日（月）
まいにち七菜 中部特集 山梨

メバルの甲州味噌焼き

甲州味噌は山梨県の郷土料理「ほうとう」と一緒に食べられることが多く、さっぱりとした米味噌の風味に麦の香ばしいコクがプラスされたまろやかな味わいが特徴です。

農林水産省:うちの郷土料理
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/menu/kosyu_miso.html

5月24日（土）
まいにち七菜 中部特集 静岡

酢鶏（延命酢使用）

静岡県名産の温州みかんを使い、甘くて、まろやか、優しい味で仕上げたマルヤスのロングセラー商品「延命酢」を使用。「お客様にお酢の力で元気に長生きしてほしい」との想いから名付けられました。

有限会社近藤酢店
https://www.kondousuten.co.jp

5月27日（火）
まいにち七菜 中部特集 長野

かぼちゃのミルク煮（オブセ牛乳使用）

長野県の信州、小布施町（おぶせまち）にある「オブセ牛乳」を使用。小布施町町内の学校給食や宅配でもご愛飲されており、すっきりとしたコクと生乳本来の甘味を感じる味わいが魅力です。

有限会社オブセ牛乳
https://obuse-milk.com

※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

【参考文献】旬「筍」「ふき」「かぼちゃ」「きゅうり」「じゃが芋」「アスパラガス」 もっとからだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店

5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 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①★

中部3県（静岡県、山梨県、長野県）の食材やご当地メニューなども！

中部特集 中部特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

4月28日（月）

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

空豆旬 あごだし

ごはんセット 白飯

29日（火・祝）

選べる主菜1
Ⓐ ミートオムレツ&海老フライ
Ⓑ 赤魚の西京焼き
主菜2 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

近畿特集 三重 懐かしメニュー 昭和の日

ごはんセット 白飯

30日（水）

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

グリーンピース旬 洋食メニュー

ごはんセット 白飯

5月1日（木）

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
- いんげんときのこの炒め物
- 卯の花
- 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

グリーンピース旬 八十八夜

ごはんセット 茶飯 令和始まりの日

2日（金）

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

グリーンピース旬

ごはんセット 白飯

3日（土・祝）

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 憲法記念日

4日（日・祝）

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

筍旬 しらすの日 みどりの日

ごはんセット 白飯

5日（月・祝）

主菜1 メバルの生姜蒸し
主菜2 牛肉とごぼうの煮物
- 若竹煮
- キャベツとそら豆の炒め物
- 海老と蓮根の塩炒め
- 小松菜のおひたし
- 柏もち
- 香の物

端午の節句

ごはんセット 麦ごはん

6日（火・振休）

選べる主菜1
Ⓐ 野辺山クリーミーコロッケ
Ⓑ さわらのアーモンド揚げ
主菜2 タンドリーチキン
- 冬瓜とあさりの煮物
- ぜんまいの炒め煮
- ほうれん草の葱炒め
- そら豆の白和え
- いんげんの明太マヨネーズ和え
- 香の物

中部特集 長野 じゃが芋旬 コロッケの日

ごはんセット 白飯

7日（水）

主菜1 牛肉と厚揚げの煮物
主菜2 鮭の味噌マヨネーズ焼き
- 豆腐の包み揚げ
- きのこのバター醤油炒め
- 山菜炒り煮
- 大根の蟹風味フレーク和え
- わかめサラダ
- 香の物

ごはんセット 五目ごはん

8日（木）

主菜1 鶏肉のソテーきのこソース
主菜2 さばのレモンペッパー焼き
- ラタトゥイユ
- ミートボールホワイトソース
- いんげんのソテー
- タマゴサラダ
- ひよこ豆と胡瓜のマリネ
- ピクルス

きゅうり旬 洋食メニュー

ごはんセット 白飯

9日（金）

主菜1 助宗鱈のわかめ蒸し
主菜2 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め
- 筍と切り昆布の煮物
- 茄子の揚げだし
- にんにくの芽の炒め物
- ツナと胡瓜の和え物
- ごぼうサラダ
- 香の物

きゅうり旬

ごはんセット 白飯

10日（土）

主菜1 いわしの竜田揚げ
主菜2 豚肉と野菜の塩麹炒め
- かぼちゃの黒糖煮
- 里芋の炒め物
- アスパラの彩り炒め
- 枝豆サラダ
- キャベツのおひたし
- 香の物

かぼちゃ アスパラガス旬 黒糖の日

ごはんセット 白飯

11日（日）

主菜1 牛肉といんげんの塩炒め
主菜2 アジ大葉フライ
- ふんわりしんじょの花束煮
- きんぴらごぼう
- いんげんの黒ごま炒め
- 苺のロールケーキ
- かぼちゃとナッツのサラダ
- 香の物

かぼちゃ旬 母の日

ごはんセット 白飯

12日（月）

主菜1 海老マヨネーズ
主菜2 ミソカワイントンとアスパラの炒め物
- チンゲン菜のソテー
- 茄子とピーマンの揚げびたし
- 大根とさつま揚げの煮物
- ほうれん草のなめ茸和え
- 山菜のおひたし
- 香の物

中部特集 山梨 アスパラガス旬

ごはんセット 白飯

13日（火）

選べる主菜1
Ⓐ さわらの西京焼き
Ⓑ 鶏肉のスタミナ焼き
主菜2 豆腐ハンバーグ
- 五目巾着の煮物
- 切り昆布の炒り煮
- 大根の明太子炒め
- ポテトサラダ
- 胡瓜とわかめの酢の物
- 香の物

じゃが芋きゅうり旬

ごはんセット 十五穀ごはん

14日（水）

主菜1 豚肉の中華あんかけ
主菜2 ほっけの葱香味蒸し
- アスパラの塩炒め
- チンゲン菜の旨煮
- 海老風味焼売
- 中華くらげの和え物
- ブロッコリーとえのきのサラダ
- ザーサイ漬け

アスパラ旬 中華メニュー

ごはんセット 白飯

15日（木）

主菜1 牛肉の柚子胡椒炒め
主菜2 ホキの南蛮漬け
- がんもの含め煮
- 山菜の煮物
- 五目炒め
- 人参とツナの和え物
- ビーンズサラダ
- 香の物

ごはんセット 白飯

16日（金）

主菜1 豚肉とアスパラのトマト炒め
主菜2 メバルの五目あんかけ
- じゃが芋の煮物
- かぼちゃの鶏そぼろ煮
- キャベツの葱塩炒め
- オクラの土佐醤油
- ほうれん草の磯和え
- 香の物

アスパラガス じゃが芋 かぼちゃ旬

ごはんセット 鶏ごぼうごはん

17日（土）

主菜1 かつおカツ
主菜2 鶏肉の照り焼き
- 大根とさつま揚げの煮物
- チンゲン菜の塩炒め
- カリフラワーのカレー炒め
- 小松菜のごまよごし
- いぶりがっこポテトサラダ
- 香の物

じゃが芋旬

ごはんセット 白飯

18日（日）

主菜1 さわらの香味蒸し
主菜2 豚肉の甘辛炒め
- 海老と豆腐のふんわりしんじょ
- ズッキーニのコンソメ煮
- キャベツの青海苔チーズ炒め
- 甘夏みかん
- 枝豆のサラダ
- 香の物

ごはんセット 白飯

19日（月）

主菜1 赤魚の山椒蒸し
主菜2 牛肉じゃが
- ブロッコリーのアーモンド炒め
- 白身魚と豆腐のふんわり揚げ
- 小松菜の煮びたし
- 胡瓜の生姜酢
- 海藻のごまサラダ
- 香の物

じゃが芋きゅうり旬

ごはんセット 白飯

20日（火）

選べる主菜1
Ⓐ 春野菜のチキンカレー
Ⓑ 豚肉のレモンペッパーソテー
主菜2 真鱈のバジル焼き
- 豆とウインナーのコンソメ煮
- 茄子のボロネーゼ
- あさりのワイン蒸し
- カリフラワーのイタリアンマリネ
- コールスロー
- ピクルス

洋食メニュー かぼちゃ アスパラガス じゃが芋旬

ごはんセット 白飯

21日（水）

主菜1 ヒレカツ
主菜2 ますの幽庵焼き
- じゃが芋のそぼろ煮
- ズッキーニとアスパラの炒め物
- 大根の梅きんぴら
- マカロニサラダ
- 小松菜の辛子和え
- 香の物

じゃが芋 アスパラガス旬

ごはんセット 菜めし

22日（木）

主菜1 照り焼きハンバーグ
主菜2 太刀魚の山椒煮
- ごぼうの塩麹炒め
- 小松菜のにんにくソテー
- かぼちゃの煮物
- 千切り長芋の磯風味
- ごぼうサラダ
- 香の物

かぼちゃ旬

ごはんセット 白飯

23日（金）

主菜1 鮭のトマトソース
主菜2 山賊焼

中部特集 長野

- 海老と豆腐のふんわりしんじょ
- いんげんの炒め物
- 五目大豆煮
- 玉葱とわかめの酢の物
- 山菜のおひたし
- 香の物

ごはんセット 白飯

24日（土）

主菜1 豚肉の醤油マヨネーズ炒め
主菜2 助宗鱈の野菜あんかけ
- あさりとかぶの煮物
- 茄子の木の芽味噌がけ
- 蓮根のそぼろ炒め
- 豆と豆乳のサラダ
- キャベツのごま和え
- 香の物

ごはんセット 麦ごはん

25日（日）

主菜1 チーズチキンカツ
主菜2 海老と筍のクリームシチュー
- さつま芋のレモン煮
- 大根のコンソメ煮
- アスパラとしめじのソテー
- シーザーサラダ
- ほうれん草のくるみ和え
- ピクルス

アスパラガス旬 洋食メニュー

ごはんセット 白飯

26日（月）

主菜1 豚肉の柚子胡椒味噌炒め
主菜2 さばの生姜煮
- いんげんのシーフード炒め
- 切干大根煮
- じゃが芋のたらこ和え
- しろ菜の中華サラダ
- 豆のごま和え
- 香の物

じゃが芋旬

ごはんセット 白飯

27日（火）

選べる主菜1
Ⓐ 助宗鱈の豆鼓味噌焼き
Ⓑ 太刀魚の甘酢あんかけ
主菜2 青椒牛肉絲(チンジャオニューロース)
- うらら修善寺ぎょうざ
- チンゲン菜の中華びたし
- にら玉野菜炒め
- フレッシュ小松菜のくるみ和え
- 大根サラダ
- ザーサイ漬け

中部特集 静岡 中華メニュー

ごはんセット 白飯

28日（水）

主菜1 カレイの煮付け
主菜2 牛肉のにんにく醤油炒め
- 里芋のそぼろあんかけ
- 茄子とピーマンの味噌炒め
- アスパラのソテー
- 山菜ナムル
- タマゴサラダ
- 香の物

アスパラガス旬

ごはんセット 白飯

29日（木） 野菜企画

主菜1 豚肉とルッコラのスタミナ炒め
主菜2 アジのたっぷり葱ソース
- 炒り豆腐
- そら豆の旨煮
- しろ菜のにんにく炒め
- アスパラの味噌おかか和え
- ツナサラダ
- 香の物

薬膳 アスパラガス旬

ごはんセット 十五穀ごはん

30日（金）

主菜1 太刀魚のカレー風味焼き
主菜2 鶏肉のマスタード焼き
- カリフラワーとツナのコンソメ煮
- さつま芋のアーモンドミルク煮
- 小松菜ときのこのソテー
- 胡瓜とチーズのサラダ
- フルーツカクテル
- ピクルス

きゅうり旬 洋食メニュー アーモンドミルクの日

ごはんセット 白飯

31日（土）

主菜1 海老フライ
主菜2 牛肉の生姜炒め
- きのこのそぼろ炒め
- ビーフンソテー
- じゃが芋ごま煮
- 大根なます
- 菜の花のおひたし
- 香の物

じゃが芋旬

ごはんセット 白飯

6月1日（日）

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

中部特集 長野 牛乳の日

ごはんセット 海老ピラフ

今月のピックアップ献立

5月6日（火・振休）

まいにち五菜 こだわり八菜 中部特集 長野

野辺山クリーミーコロッケ

「こだわり八菜」は選べる主菜Ⓐ

※イラストはイメージです。

5月12日（月）

こだわり八菜 中部特集 山梨

ミソカワイントンとアスパラの炒め物

ワインを飲んで育ったワイン豚（ワイントン）。ワイン効果でサラッとした脂身は旨みがたっぷりで、肉質は柔らかくてもジューシー。脂身の上質さと厚さの両方を併せ持つ、まさに極上の豚肉です。

株式会社ミソカワイントン
https://www.wainton.co.jp

5月23日（金）

こだわり八菜 中部特集 長野

山賊焼

※イラストはイメージです。

骨付きももや、むねの大きな一枚肉をにんにく醤油に漬け、かたくり粉をまぶして豪快に揚げた長野県の名物料理です。戦前に長野県塩尻市から始まったことが発祥とされています。

5月27日（火）

まいにち五菜 こだわり八菜 中部特集 静岡

うらら修善寺ぎょうざ

根菜のシャクシャク食感がクセになる、食べ応えのあるおかず餃子です。「うらら修善寺」では静岡伊豆の豊富な食材を使用し、地産地消で「地域とつながる」餃子づくりに取り組んでいます。

株式会社不二商事うらら修善寺
https://u-ra-ra.jp/gyouza

※イラストはイメージです。

ベジサーチ！ 管理栄養士厳選

今月の野菜はルッコラ

まいにち五菜 こだわり八菜 ※イラストはイメージです。

5月29日（木） 野菜企画

豚肉とルッコラのスタミナ炒め

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「森崎農園」森崎基博さんと森崎哲明さんのルッコラを使用した豚肉とルッコラのスタミナ炒めが登場！広島県尾道市の瀬戸内の島で、水耕栽培にこだわり丁寧に作られたルッコラをこの機会にぜひご賞味ください。

タマノイ酢監修 今月の薬膳献立

こだわり八菜

5月29日（木）

アスパラの味噌おかか和え

◆のどの不調にも効果的！◆

空咳や、のどの腫れや痛み・渇きに効果的な効能をもつアスパラガス。名前の由来となったアスパラギン酸をたっぷりと含んでおり、疲労回復やスタミナの増強にもパワーを発揮する優れものです。簡単な調理方法でも美味しく食べられる食材で、味噌とおかかの組み合わせはごはんのおかずにぴったりなメニューです。

タマノイ酢株式会社 https://www.tamanoi.co.jp/

※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「そらまめ」「グリーンピース」「筍」「かぼちゃ」「きゅうり」「じゃが芋」「アスパラガス」、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）、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