

7
July



夏野菜のちから

夏本番の暑さになってきました。夏の強い日差しをあびると、体がつかれやすくなったり食欲がなくなったりと、夏バテや熱中症を起こしやすくなります。元気に夏を乗り越えるために大切なことは、夏野菜を食べることです。じつは夏野菜は、体をひやすちからがあるカリウムや、つかわれを回復させるビタミンAやE、強い日差しから体を守るビタミンCなどがたくさんふくまれています。トマト、なす、きゅうり、えだ豆…他にはどんな夏野菜があるかな？



もりあい せんせい
森合まな 先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作
りが趣味で、現在はSNSに
てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week	1	2	3	4	5
	無添加クッピーラムネピュア ソフトサラダ 山形ラ・フランスゼリー	いしやきいも かむおやつ ごま付きいりこ どうぶつえんゼリー	きなこ棒 新潟仕込み 塩味 ぷるりんゼリーグレープ	果汁グミスマートパックぶどう ソフト豆もち 果汁100%スティックゼリー	大入りきなこ棒 さっぱり塩味 シャーベット メロン・みかん・白桃
2 Week	8	9	10	11	12
	ふんわり名人きなこ餅 おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 ぷるりんゼリーアップル	栗羊かん スティックポテト のり塩 和歌山南高梅ゼリー	肉球ラムネ おにぎりせんべい銀しゃり 凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	やさいのラムネ こつぶポテコ4連 紫の野菜ゼリー	まけんぐミコーラ味 ヤガイペンシル 広島レモンゼリー
3 Week	15	16	17	18	19
	海の日	いも花子 ほろほろ焼 和塩 ぷるりんゼリーオレンジ	おしりたんていおしりラムネ 田舎のおかき 塩味 静岡三ヶ日みかんゼリー	本煉羊かん 焼こあじ シャーベット マンゴー・いちご・マスカット	ラムネいろいろ 大袖振豆もち 長野黄金桃ゼリー
4 Week	22	23	24	25	26
	大入りきなこ棒 堅あげポテトブッチ4うすしお味 果汁100%ゼリー	焼いもようかん おしゃぶりこんぶ4連 森のくだもの屋さんスティックゼリー	ふんわり名人あんこ餅 ミニおやつカルパス 快適野菜ゼリー	あととちやいません あとひき煎 サラダ 凍らせて食べるリッチフルーツのシャーベット	塩羊かん テキサスコーンお好み焼 ぷるりんゼリーピーチ
5 Week	29	30	31		
	いちごマシュマロ 三幸の揚せん薫るしお味 沖縄マンゴーゼリー	やさいのラムネ ハッピーターンミニ4連 ぷるるんスティックゼリー	細切り芋けんぴ みそポンネギ味噌風味 ひとくちシャーベット		

7月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2024年6月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ			
				7品目							21品目																		
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレノジ	キウイ	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド			
7月1日 (月)	無添加クッピーラムネビュア	カクダイ製菓	16	●●																							砂糖（国内製造）、砂糖調整品（砂糖、コーンスターチ）、コーンスターチ、ばれいしょでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シーカーサー果汁パウダー	不規則	
	ソフトサラダ	亀田製菓	68	●●●●●●												○											うるち米（国産、米国産）、植物油、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー、粉末油脂／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	28品目	
	山形ラ・フランスゼリー	エースベーカー	15	●									●				●					●	●					異性化液糖（国内製造）、濃縮西洋なし果汁（山形県産100%）、西洋なしビュレ（山形県産100%）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸カルシウム、香料	28品目
7月2日 (火)	いしやきいも	シアワセドー	47	●●●●●																							生あん（国内製造）、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖／pH調整剤、香料	7品目	
	かむおやつ ごま付きいりこ	なとり	14	●●●●●																					○			かたくちいぢし（国産）、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料	不規則
	どうぶつえんゼリー	エースベーカー	15	●									○											○	○			【アップル】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、クチナシ）、（一部にりんごを含む） 【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、グレープ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（アカキヤベツ、クチナシ）、（一部にりんごを含む） 【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、オレンジ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、アカキヤベツ）、（一部にりんご・オレンジを含む） 【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、ピーチ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（アカキヤベツ、紅花黄）、（一部にりんご・ももを含む） 【パイナップル】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、パイナップル）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄）、（一部にりんごを含む）	28品目
7月3日 (水)	きなこ棒	やおきん	80	●●●●●												○											きなこ（大豆を含む）（国内製造）、水飴、砂糖	不規則	
	新潟仕込み 塩味	三幸製菓	35	●●●●●●												○											米（米国産、タイ産、国産）、植物油、でん粉、食塩（長崎県産10%、赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島産2%）、黒糖、油脂加工品／ソルビトール、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）	7品目	
	ぶるりんゼリーグレープ	富士正食品	18	●●●●●									●●				●●●●●											異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ブドウ果皮色素	不規則
7月4日 (木)	果汁グミスマートパックぶどう	明治	45	●●●●●																				○	○			水あめ（国内製造）、砂糖、濃縮ぶどう果汁、ゼラチン、植物油、でん粉／酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、香料、光沢剤、（一部にりんご・ゼラチンを含む）	28品目
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●●●●●●●												○												水稲もち米（国産）、植物油、大豆、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	7品目
	果汁100%スティックゼリー	リボン	14	●									○										●	○				濃縮リンゴ果汁（中国製造）、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天／ゲル化剤（増粘多糖類）、ソルビトール、酸味料、香料	7品目
7月5日 (金)	大入りきなこ棒	鈴ノ屋	20	●●●●●													○											きな粉（大豆（国産））、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩	不規則
	さつぱり塩味	ホンダ製菓	34	●●●●●●●						●				●		●○●●●								●●●●●				うるち米（国産）、植物油（米油）、もち粉（タイ産）、でん粉、砂糖、食塩／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（オレザノール、ビタミンE）、（一部に大豆を含む）	28品目
	シャーベット メロン・みかん・白桃	しんこう	35	●									●				●							○	●			【メロン味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、メロンビュレ、砂糖／酸味料、香料、ゲル化剤（増粘多糖類）、安定剤（ジェランガム）、着色料（ペクチン、クチナシ）【みかん味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、みかん果汁、砂糖／酸味料、香料、ゲル化剤（増粘多糖類）、着色料（カロチノイド）、安定剤（ジェランガム）【白桃味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、白桃ビュレ、砂糖／酸味料、香料、ゲル化剤（増粘多糖類）、安定剤（ジェランガム）、（一部にももを含む）	28品目
7月6日 (土)																													

7月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2024年6月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ			
				7品目							21品目																		
				卵	小麦	そば	花生	えび	かに	あわび	いくら	オレノジ	キウイ	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド			
7月8日 (月)	ふんわり名人きなこ餅	越後製菓	103	●	●	●	●	●									○											植物油脂（国内製造）、もち米（国産）、砂糖、きなこ（北海道産大豆）、ぶどう糖、和三盆糖、食塩	7品目
	おしゃぶりこんぶ梅して味4連	前島食品	6	●	●																							昆布（北海道産）、梅肉（梅（紀州産）、醸造酢）、梅酢（梅、醸造酢）、食塩、赤しそ加工品、還元水あめ/調味料（アミノ酸等）、ソルビトール、トレハロース、酸味料、着色料（紅麹、アカキヤベツ）、甘味料（カンゾウ）	7品目
	ぶるりんゼリーアップル	富士正食品	18	●	●							●	●				●	●	●				○	●	●			異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にりんごを含む）	不規則
7月9日 (火)	栗羊かん	かし原	54																									砂糖（国内製造）、生餡、栗甘露煮、水飴、寒天/クチナシ色素、酸化防止剤（V、C）	28品目
	スティックポテのり塩	湖池屋	65	●	●	●	●																					馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー/調味料（アミノ酸等）	28品目
	和歌山南高梅ゼリー	エースベーカー	14	●								●					●					●	●					異性化液糖（国内製造）、濃縮梅果汁（和歌山県産100%）/酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料	28品目
7月10日 (水)	肉球ラムネ	オリオン	36																			○						砂糖（国内製造）、水飴、白桃果汁パウダー/乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則
	おにぎりせんべい銀しゃり	マスケ	62	●	●	●											○											うるち米（国産、アメリカ産）、植物油、還元水あめ、食塩/調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE）、香料、（一部に大豆を含む）	7品目
	凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	エースベーカー	20	●								●										○	○	●				【りんご】異性化液糖（国内製造）、りんごピューレ、砂糖、濃縮りんご果汁/ゲル化剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） 【みかん】異性化液糖（国内製造）、濃縮温州みかん果汁、砂糖/ゲル化剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール） 【白桃】異性化液糖（国内製造）、濃縮もも果汁、砂糖/ゲル化剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にももを含む）	28品目
7月11日 (木)	やさいのラムネ	安部製菓	15	●	●	●	●	●	●			○	●				●					●	○	●	●			ブドウ糖（国内製造）、コーンスターチ、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、ぶどう、その他）、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂/酸味料、貝カルシウム、香料、着色料（アナトー）、ビタミンC	不規則
	こつぶポテコ4連	東ハト	77	●	●	●	●	●					●															乾燥ポテト（外国製造）、植物油脂、食塩/加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE）	不規則
	紫の野菜ゼリー	杉本屋製菓	20	●																			○					果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、ぶどう、その他）、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（野菜色素、クチナシ）	28品目
7月12日 (金)	まけんグミコーラ味	杉本屋製菓	48									○											○					砂糖（タイ製造）、水あめ、ゼラチン、食用油脂/甘味料（ソルビトール）、酸味料、ゲル化剤（ベクチン：オレンジ由来）、着色料（カラメル）、香料	7品目
	ヤガイハンシル	ヤガイ	32	●	●								○				○	○					●					鶏肉（国産）、畜肉（豚肉、牛肉）、豚脂肪、糖類（麦芽糖、砂糖）、結着材料（大豆たん白、でん粉）、食塩、香辛料、豚コラーゲン、ビーフェキス/調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na、K）、酸化防止剤（V、C）、pH調整剤、保存料（ソルビン酸K）、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む）	28品目
	広島レモンゼリー	エースベーカー	14	●								●										●	●					異性化液糖（国内製造）、砂糖、レモン果汁（広島県産100%）/酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類、寒天）、甘味料（ソルビトール）、香料、着色料（紅花黄）	28品目
7月13日 (土)																													

7月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2024年6月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ				
				7品目							21品目																			
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレイン	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	セリナ	りんご	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド			
7月15日 (月)																														
7月16日 (火)	いも花子	辻安全食品	22																										さつまいも (国内産)、砂糖 (さとうきび (種子島産))、食用米油 (国内製造)	28品目
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79		●												○									●			うるち米 (国産・米国産)、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物 (大豆を含む)、酵母エキス	7品目
	ぷりりんゼリーオレンジ	富士正食品	18	●●									○	●			●●●					●	●●●						異性化液糖 (国内製造)、還元水あめ、砂糖、オレンジ濃縮果汁、果糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料 (カロチノイド)、(一部にオレンジを含む)	不規則
7月17日 (水)	おしりたんでいおしりラムネ	オリオン	28																										砂糖 (国内製造)、水飴、白桃果汁パウダー / 乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則
	田舎のおかき 塩味	岩塚製菓	51	●●●		●●●											○												水稲もち米 (国産)、植物油脂、食塩/植物油レシチン、調味料 (アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)	7品目
	静岡三ヶ日みかんゼリー	エースベーカー	14	●									●				●					●	●						異性化液糖 (国内製造)、濃縮温州みかん果汁 (静岡県三ヶ日産100%) / ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料 (紅花黄、アカキヤベツ)	28品目
7月18日 (木)	本焼羊かん	かし原	54																										砂糖 (国内製造)、生飴、水飴、寒天	28品目
	焼ごあじ	一葉食品	14	●●●		●●●									●														あじ調味干し (しまあじ (ベトナム)、砂糖、食塩) / ソルビット、調味料 (アミノ酸)	不規則
	シャーベット マンゴー・いちご・マスカット	しんこう	31	●									●				●					●	●						【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、あまおうピューレ、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料、安定剤 (ジェランガム)、野菜色素【マンゴー味】ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、マンゴーピューレ、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料、安定剤 (ジェランガム)、カロチン色素【シャインマスカット味】ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、マスカット果汁、砂糖/酸味料、ゲル化剤 (増粘多糖類)、香料、安定剤 (ジェランガム)、着色料 (ベニバナ、クチナシ)	28品目
7月19日 (金)	ラムネいろいろ	春日井製菓	25										○																ぶどう糖 (国内製造)、でん粉、果実・野菜濃縮飲料 (りんご、ぶどう、にんじん、その他)、野菜・果実濃縮飲料 (にんじん、りんご、オレンジ、その他) / 酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、糊料 (プルラン)、(一部にオレンジ・りんごを含む)	7品目
	大抽振豆もち	岩塚製菓	47	●●●		●●●											○												水稲もち米 (国産)、大豆、植物油脂、でん粉、食塩/調味料 (アミノ酸等)、植物油レシチン、(一部に大豆を含む)	7品目
	長野黄金桃ゼリー	エースベーカー	14	●									●				●					○	●						異性化液糖 (国内製造)、濃縮黄金桃果汁 (長野県産100%)、黄金桃ピューレ (長野県産100%) / ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にももを含む)	28品目
7月20日 (土)																														

7月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2024年6月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ		
				7品目							21品目																	
				卵	小麦	そば	花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレノジ	キウイ	牛肉	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド			
7月22日 (月)	大入りきなこ棒	鈴ノ屋	20														○										きな粉(大豆(国産))、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩	不規則
	堅あげポテトブッチ 4うすしお味	カルビー	77	●	●	●		●																			じゃがいも(国産又はアメリカ)、植物油、食塩、でん粉、かつおエキスパウダー、こんぶエキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)	7品目
	果汁100%ゼリー	エースベーকার	14	●									○									○	○				【アップル】濃縮アップル果汁(りんご(日本、中国))、異性化液糖、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【ピーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にももりんごを含む) 【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にオレンジ・りんごを含む) 【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮グレープ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む)	28品目
7月23日 (火)	焼いもようかん	やおきん	69	●																							焼いもペースト(インドネシア製造)、砂糖、水飴、マルチトール、寒天/グリシン、乳化剤、香料	不規則
	おしゃぶりこんぶ4連	前島食品	6	●	●																						昆布(北海道産)、還元水あめ、ホタテエキス、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、ソルビトール、pH調整剤、甘味料(カンゾウ、ステビア)	7品目
	森のくだもの屋さんステックゼリー	農水フーズ	18																				○				ぶどう味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) りんご味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) みかん味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、うんしゅうみかん濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC)	28品目
7月24日 (水)	ふんわり名人あんこ餅	越後製菓	53	●	●	●	●										○										植物油脂(大豆を含む、国内製造)、もち米(国産)、砂糖、ぶどう糖、粉末小豆(北海道産小豆)、デキストリン、食塩、オリゴ糖/香料、甘味料(ステビア)	7品目
	ミニおやつカラムス	ヤガイ	13	●	●									●			●	○	○				○				鶏肉(国産)、豚脂肪、結着材料(相ゼラチン、でん粉)、豚肉、糖類(麦芽糖、砂糖)、食塩、香辛料、豚コラーゲン/調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na, K)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、紅褐色素、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)	28品目
	快適野菜ゼリー	杉本製菓	19	●									○										○				果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、野菜・果実ミックスジュース(にんじん、りんご、オレンジ、その他)、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(カロチノイド、野菜色素)、酸化防止剤(ビタミンC)	28品目
7月25日 (木)	あとちやいまつせん	オリオン	24	●	●								●			●						●	●	●	●		砂糖(国内製造)、水飴、デキストリン/酸味料、増粘剤(アラビアガム)、乳化剤、着色料(カラメル、β-カロチン)、ビタミンC、光沢剤、香料	不規則
	あとひき煎 サラダ	こめの里本舗	83	●	●	●		●									●	●					●	●		うるち米(国産)、食用油脂、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等)	不規則	
	凍らせて食べるカチフルーツのシャーベット	エースベーকার	20	●									●			●						●	●	●		【メロン】異性化液糖(国内製造)、濃縮メロン果汁、砂糖/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、クチナシ) 【パイナップル】異性化液糖(国内製造)、濃縮パイナップル果汁、砂糖/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール) 【マンゴー】異性化液糖(国内製造)、マンゴーピューレ、砂糖/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、アカダイコン)	28品目	
7月26日 (金)	塩羊かん	かし原	54																								砂糖(国内製造)、生飴、水飴、寒天、塩	28品目
	テキサスコーンお好み焼	松山製菓	53	●	●	●		●					●		●	○	●	●					○	○	●		コーングリッツ(国内製造)、植物油脂、粉末ソース、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、オニオンパウダー、香味油、デキストリン/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸味料、カラメル色素、香辛料抽出物、甘味料(カンゾウ)、香料、(一部に大豆・りんご・ゼラチンを含む)	7品目
	ぶるりんゼリーピーチ	富士正食品	18	●	●								●	●			●	●	●			○	●	●	●		異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、ピーチ濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にももを含む)	不規則
7月27日 (土)																												

7月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2024年6月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ				
				7品目							21品目																			
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレノジ	キウイ	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	りんご	バナナ	セロリ	パセリ	ごま	カシューナッツ	アーモンド			
7月29日 (月)	いちごマシュマロ	エイワ	36	●	●	●										○												水あめ（国内製造）、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、着色料（ビートレッド）、香料	7品目	
	三幸の揚せん薫るしお味	三幸製菓	28	●	●		●									○													米（国産、米国産）、植物油脂、食塩（沖縄県石垣島産20%）、香味油、黒糖、油脂加工品/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）、酸化防止剤（ローズマリー抽出物）	7品目
	沖縄マンゴーゼリー	エースベーカー	15	●								●				●					●	●							異性化液糖（国内製造）、マンゴーピューレ（沖縄県産100%）/ゲル化剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酸味料、香料、着色料（紅花黄、ラック）	28品目
7月30日 (火)	やさいのラムネ	安部製菓	15	●	●	●	●	●	●			○	●			●					●	○	●				●		ブドウ糖（国内製造）、コーンスターチ、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂/酸味料、貝カルシウム、香料、着色料（アトナー）、ビタミンC	不規則
	ハッピーターンミニ4連	亀田製菓	78	●	●	●	●									○												うるち米（国産、米国産）、食用油脂、砂糖、でん粉、たん白加水分解物、食塩、麦芽糖、粉末油脂/加工でん粉、調味料（アミノ酸）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	28品目	
	ふるるんスティックゼリー	農水フーズ	19																			○							【ぶどう味】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC） 【りんご味・みかん味・もも味】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC）	28品目
7月31日 (水)	細切り芋けんぴ	滋谷食品	99																							●			さつまい（国産）、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則
	みぞボンネ芋味噌風味	辻安全食品	12																										うるち米（国産）、調合みそ（米、食塩）、発酵調味料（米麹、玄米、食塩）、しょうゆ風味調味料（食塩、酵母エキス、昆布エキス）、ねぎ、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、風味原料（かつお節粉末、しいたけ粉末、昆布粉末）	28品目
	ひとくちシャーベット	しんこう	16	●								●				●					●	●							【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、あまおうピューレ、砂糖/酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、野菜色素【マンゴー味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、マンゴーピューレ、砂糖/酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、カロチン色素【シャインマスカット味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、マスカット果汁、砂糖/酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、着色料（ヘコバナ、クチナシ）	28品目

7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!

★九州フェア★
期間中ランダムに九州7県の郷土料理や食材が登場!
九州フェアマーク、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

7月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
主菜 助宗鱈の西京味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> コーンクリームコロッケ がんもの煮物 チンゲン菜の塩炒め キャベツのからしマヨネーズ和え ピーンスサラダ 漬物 麦ごはん	主菜 鹿児島県産黒豚コロッケ <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げのそぼろ炒め 夏野菜のトマト煮 いんげんの醤油炒め 小松菜の辛子和え わかめと長葱のぬた 漬物 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ七味だれ <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の炊き合わせ 五目大豆煮 蓮根きんぴら ほうれん草のくるみ和え かぼちゃサラダ 漬物 白飯	主菜 豚肉のバジル炒め <ul style="list-style-type: none"> 白菜とさつま揚げのざつと煮 チンゲン菜のベーコン炒め 茄子の柚子味噌かけ カリフラワーの甘酢和え シーザーサラダ 漬物 鶏ごぼうごはん	主菜 さばの南部焼き <ul style="list-style-type: none"> 根菜のそぼろ煮 切干大根煮 小松菜の炒め物 およごし かぼちとわかめの酢の物 漬物 白飯	主菜 デミグラスソースチキンカツ <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト いんげんのバジルスソース ズッキーニのガーリックソテー 大根とコーンのツナサラダ ハイン(シロップ漬け) ピクルス 白飯	主菜 メバルの塩麹焼き <ul style="list-style-type: none"> 五目しんじょの炊き合わせ ウインナーとキャベツのピーマン炒め 白菜のざつと煮 カリフラワーの赤しそ和え オクラのわさび醤油和え 漬物 白飯
主菜 宮崎チキン南蛮 <ul style="list-style-type: none"> 冬瓜と枝豆の含め煮 五目きんぴら 小松菜のコソメソテー チンゲン菜のおひたし シエルマカロニサラダ 漬物 白飯	主菜 ハンバーグステーキソース <ul style="list-style-type: none"> マヨタマ包み揚げ ミックスピーズのトマト煮 プロッコリーの香り炒め いんげんの明太子和え ポテトサラダ ピクルス 白飯	主菜 鶏肉の葱味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> 大根と人参の炒り煮 ゴーヤーと豆腐の生姜炒め チンゲン菜の小海老炒め 豆と豆乳のサラダ 彩り野菜のマリネ ピクルス 十五穀ごはん	主菜 赤魚の五目あんかけ <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋の粒マスタード炒め 竹輪とキャベツの土佐炒め 茄子の揚げだし いんげんの生姜和え 大根と水菜のごまサラダ 漬物 白飯	主菜 家常豆腐(ジャージャン豆腐) <ul style="list-style-type: none"> 九州産高菜焼売 春巻き ピーマンソテー 中華くらげのサラダ 辣白菜(ラーバーツァイ) 漬物 白飯	主菜 太刀魚の九州柚子胡椒焼き <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋のそぼろあんかけ 茄子の葱炒め 卵の花 モロヘイヤのおひたし プロッコリーのサラダ 漬物 鮭わかめごはん	主菜 鶏肉の味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> カレーコロッケ 高野豆腐の炊き合わせ プロッコリーとベーコンのソテー ごぼうサラダ オクラの酢の物 漬物 白飯
主菜 メバルの葱香味蒸し <ul style="list-style-type: none"> キャベツの炒め物 大根とこんにゃくのピリ辛炒り煮 小松菜とさつま揚げの煮物 枝豆とおからのサラダ じゃが芋のごま和え 漬物 白飯	主菜 鶏肉の和風おろしソース <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋とウインナーの炒め物 厚揚げとピーマンの味噌炒め 根菜の炒り煮 人参とチーズのサラダ わかめと枝豆の酢の物 漬物 白飯	主菜 助宗鱈の竜田揚げ薬味ソース <ul style="list-style-type: none"> 野菜の塩炒め さつま芋のレーズン煮 茄子の炒りだし いんげんの黒ごま和え キャベツとツナのサラダ 漬物 白飯	主菜 はかた地どりコロッケ <ul style="list-style-type: none"> キャベツとベーコンの炒め物 かぼちのココナツミルク煮 にんにくの芽の炒め物 ハムとチーズのマリネ コーンサラダ ピクルス 白飯	主菜 豚肉と大根のごま炒め <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし 枝豆とひじきの煮物 アスパラのマリネ ほうれん草とオクラのネバネバ和え 漬物 麦ごはん	主菜 鶏肉のオイスターソース炒め <ul style="list-style-type: none"> 蓮根の挟み揚げ じゃが芋の青海苔バター炒め 小松菜と油揚げの煮びたし チンゲン菜のおかか和え プロッコリーの梅しそ和え 漬物 白飯	主菜 アジの葱焼き <ul style="list-style-type: none"> がんもの炊き合わせ 南九州産さつま芋の大学芋 ピーマンと筍の中華炒め モロヘイヤのわさび醤油和え ごぼうサラダ 漬物 菜めし
主菜 ミートボールデミグラスソース <ul style="list-style-type: none"> ウインナーと野菜の炒め物 茄子のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 人参のごまサラダ ピーンスマリネ ピクルス 白飯	主菜 ハムカツ <ul style="list-style-type: none"> ベーコンと野菜の炒め物 さつま芋のミルク煮(熊本牛乳使用) プロッコリーの香り炒め ほうれん草の和え物 わかめと葱の酢味噌和え 漬物 十五穀ごはん	主菜 長崎ちゃんぽん風肉野菜炒め <ul style="list-style-type: none"> 五目しんじょの炊き合わせ 野菜の煮びたし いんげんの磯辺炒め 味噌バターじゃが芋 ひじきサラダ チンゲン菜のごま和え 漬物 白飯	主菜 和風おろしハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> キャベツと蓮根のオイスターソース炒め 筍の土佐煮 味噌バター煮びたし オクラの柚子サラダ ほうれん草のごま和え 漬物 白飯	主菜 海老ときのこのチリソース <ul style="list-style-type: none"> キャベツの旨塩炒め チンゲン菜のソテー かぼちの甘煮 しろ菜のごまサラダ 水菜ともやしの中華和え 漬物 白飯	主菜 ぶりのしそ香味焼き <ul style="list-style-type: none"> ごぼうの肉味噌炒め 切干大根と昆布の炒り煮 カリフラワーのカレー炒め 小松菜の白和え モロヘイヤのサラダ 漬物 ひじきごはん	主菜 鶏肉の照り焼き <ul style="list-style-type: none"> ベーコンといんげんのソテー 里芋の白煮 山菜炒り煮 キャベツの赤しそ和え プロッコリーのサラダ 漬物 白飯
主菜 太刀魚のカレー風味焼き <ul style="list-style-type: none"> 茄子とくわいの味噌炒め じゃが芋と人参の煮物 いんげんの生姜炒め オクラと枝豆のさっぱり和え マカロニサラダ 福神漬け 白飯	主菜 豚肉とコーンのバター醤油炒め <ul style="list-style-type: none"> トマトピーンス かぼちのコンソメ煮 きのこのいんげんのソテー きのことツナサラダ 人参のマリネ ピクルス 白飯	主菜 さばのマヨネーズ焼き <ul style="list-style-type: none"> 絹揚げの炊き合わせ いんげんの磯辺炒め 小松菜の炒め物 ピーンスサラダ わかめと大根の酢の物 漬物 麦ごはん	主菜 豚肉とゴーヤーのごま炒め <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の包み揚げ ピーマンのおかか炒め 白菜の塩麹蒸し ボトサラダ ほうれん草のピーナツ和え 漬物 白飯	主菜 メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> もやしのにら炒め さつま芋のツナ味噌煮 きんぴらごぼう 枝豆サラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 わかめごはん	主菜 旨辛豚キムチ <ul style="list-style-type: none"> かぼちのそぼろ煮 こねり(茄子と苦瓜の味噌炒め) プロッコリーの黒ごま炒め 胡瓜の中華マリネ ポテトサラダ 漬物 白飯	主菜 青海苔タラフライ <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘酢あん 五目きんぴら いんげんの炒め煮 モロヘイヤのおひたし キャベツのさっぱり和え 漬物 白飯
主菜 太刀魚のカレー風味焼き <ul style="list-style-type: none"> 茄子とくわいの味噌炒め じゃが芋と人参の煮物 いんげんの生姜炒め オクラと枝豆のさっぱり和え マカロニサラダ 福神漬け 白飯	主菜 豚肉とコーンのバター醤油炒め <ul style="list-style-type: none"> トマトピーンス かぼちのコンソメ煮 きのこのいんげんのソテー きのことツナサラダ 人参のマリネ ピクルス 白飯	主菜 さばのマヨネーズ焼き <ul style="list-style-type: none"> 絹揚げの炊き合わせ いんげんの磯辺炒め 小松菜の炒め物 ピーンスサラダ わかめと大根の酢の物 漬物 麦ごはん	主菜 豚肉とゴーヤーのごま炒め <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の包み揚げ ピーマンのおかか炒め 白菜の塩麹蒸し ボトサラダ ほうれん草のピーナツ和え 漬物 白飯	主菜 メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> もやしのにら炒め さつま芋のツナ味噌煮 きんぴらごぼう 枝豆サラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 わかめごはん	主菜 旨辛豚キムチ <ul style="list-style-type: none"> かぼちのそぼろ煮 こねり(茄子と苦瓜の味噌炒め) プロッコリーの黒ごま炒め 胡瓜の中華マリネ ポテトサラダ 漬物 白飯	主菜 青海苔タラフライ <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘酢あん 五目きんぴら いんげんの炒め煮 モロヘイヤのおひたし キャベツのさっぱり和え 漬物 白飯

7月3日(水) 七味の日
唐辛子や青のり、きな粉などの粉末食品を製造・販売している株式会社向井珍味堂が「しち(7)み(3)」「七味」と読む語呂合わせから制定しました。七味唐辛子(七味)をPRすることが目的とされており、七味はうどんやそばだけでなく、いろいろな料理に合う日本を代表するスパイスと言われています。

まいにち七菜
鶏肉の唐揚げ七味だれ

※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!

LINE

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。
※このクーポンは1回のみご利用いただけます。
※100円引きクーポンはご注文の別枠となります。

「ベネッセのおうちごはん」で検索
ID: @ouchigohan

QRコード

▼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

【7月】栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・8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・たまご・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。

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
助宗鱧の西京味噌焼き コーンクリームコロッケ がんもの煮物 チンゲン菜の塩炒め キャベツのからしマヨネーズ和え ビーンズサラダ 漬物 エネルギー:319kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	鹿児島県産黒豚コロッケ 厚揚げのそぼろ炒め 夏野菜のトマト煮 いんげんの醤油炒め 小松菜の辛子和え わかめと長葱のめた 漬物 エネルギー:391kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ七味だれ 高野豆腐の炊き合わせ 五目大豆煮 蓮根きんぴら ほうれん草のくるみ和え かぼちゃサラダ 漬物 エネルギー:389kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳・くるみ	豚肉のバジル炒め 白菜とさつま揚げのさっと煮 チンゲン菜のベーコン炒め 茄子の柚子味噌がけ カリフラワーの甘酢和え シーザーサラダ 漬物 エネルギー:397kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	さばの南部焼き 根菜のそぼろ煮 切干大根煮 小松菜の炒め物 およごし 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 エネルギー:438kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	デミグラスソースチキンカツ ジャーマンポテト いんげんのバジルソース スズキコのガーリックソテー 大根とコーンのツナサラダ バイン (シロップ漬け) ビクルス エネルギー:419kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	メバルの塩麴焼き 五目しんじょの炊き合わせ ウィンナーとキャベツのピーマン炒め 白菜のさっと煮 カリフラワーの赤しそ和え オクラのわさび醤油和え 漬物 エネルギー:228kcal 塩分:2.4g 小麦
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
宮崎チキン南蛮 冬瓜と枝豆の含め煮 五目きんぴら 小松菜のコンソメソテー チンゲン菜のおひたし シェルマカロニサラダ 漬物 エネルギー:407kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	ハンバーグステーキソース マヨタマ包み揚げ ミックスビーンズのトマト煮 ブロッコリーの香り炒め いんげんの明太子和え ポテトサラダ ビクルス エネルギー:347kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	鶏肉の葱味噌焼き 大根と人参の炒り煮 ゴーヤーと豆腐の生姜炒め チンゲン菜の小海老炒め 豆と豆乳のサラダ 彩り野菜のマリネ 漬物 エネルギー:362kcal 塩分:2.2g えび・小麦・たまご・乳	赤魚の五目あかけ じゃが芋の粒マスタード炒め 竹輪とキャベツの土佐炒め 茄子の揚げだし いんげんの生姜和え 大根と水菜のごまサラダ 漬物 エネルギー:261kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	家常豆腐 (ジャージャン豆腐) 九州産高菜焼売 春巻き ピーフンソテー 中華くらのサラダ 辣白菜 (ラーパーツアイ) 漬物 エネルギー:432kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳・落花生	太刀魚の九州柚子胡椒焼き じゃが芋のそぼろあかけ 茄子の葱炒め 卵の花 モロヘイヤのおひたし ブロッコリーのサラダ 漬物 エネルギー:340kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	鶏肉の味噌炒め カレコロッケ 高野豆腐の炊き合わせ ブロッコリーとベーコンのソテー ごぼうサラダ オクラの酢の物 漬物 エネルギー:350kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・落花生
7月15日(月・祝)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
メバルの葱香味蒸し キャベツの炒め物 大根とこんにゃくのピリ辛炒り煮 小松菜とさつま揚げの煮物 枝豆とおからのサラダ じゃが芋のごま和え 漬物 エネルギー:256kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉の和風おろしソース じゃが芋とウィンナーの炒め物 厚揚げとピーマンの味噌炒め 根菜の炒り煮 人参とチーズのサラダ わかめと枝豆の酢の物 漬物 エネルギー:367kcal 塩分:2.2g 小麦・乳	助宗鱧の竜田揚げ薬味ソース 野菜の塩炒め さつま芋のレーズン煮 茄子の炒りだし いんげんの黒ごま和え キャベツとツナのサラダ 漬物 エネルギー:318kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	はかた地どりコロッケ キャベツとベーコンの炒め物 かぼちゃのココナッツミルク煮 にんにくの芽の炒め物 ハムとチーズのマリネ コーンサラダ ビクルス エネルギー:425kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳	豚肉と大根のごま炒め 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし 枝豆とひじきの煮物 アスパラのマリネ ほうれん草とオクラのネバネバ和え 漬物 エネルギー:386kcal 塩分:2.1g 小麦・乳	鶏肉のオイスターソース炒め 蓮根の挟み揚げ じゃが芋の青海苔バター炒め 小松菜と油揚げの煮びたし チンゲン菜のおかか和え ブロッコリーの梅しそ和え 漬物 エネルギー:273kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	アジの葱焼き がんもの炊き合わせ 南九州産さつま芋の大学芋 ピーマンと筍の中華炒め モロヘイヤのわさび醤油和え ごぼうサラダ 漬物 エネルギー:310kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご
7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
ミートボールデミグラスソース ウィンナーと野菜の炒め物 茄子のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 人参のごまサラダ ビーンズマリネ ビクルス エネルギー:372kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	ハムカツ ベーコンと野菜の炒め物 さつま芋のミルク煮 (熊本牛乳使用) ブロッコリーの香り炒め ほうれん草の和え物 わかめと葱の酢味噌和え 漬物 エネルギー:378kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	長崎ちゃんぽん風肉野菜炒め 五目しんじょの炊き合わせ 野菜の煮びたし 味噌バターじゃが芋 ひじきサラダ チンゲン菜のごま和え 漬物 エネルギー:380kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	和風おろしハンバーグ キャベツと蓮根のオイスターソース炒め 筍の土佐煮 白菜の煮びたし オクラの柚子サラダ ほうれん草のごま和え 漬物 エネルギー:248kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	海老ときのこのチリソース キャベツの旨味噌炒め チンゲン菜のソテー かぼちゃの甘煮 しる菜のごまサラダ 水菜ともやし中華和え 漬物 エネルギー:325kcal 塩分:2.2g えび・小麦・たまご・乳	ぶりのしそ香味焼き ごぼうの肉味噌炒め 切干大根と昆布の炒り煮 カリフラワーのカレー炒め 小松菜の白和え モロヘイヤのサラダ 漬物 エネルギー:429kcal 塩分:2.6g 小麦・乳・落花生	鶏肉の照り焼き ベーコンといんげんのソテー 里芋の白煮 山菜炒り煮 キャベツの赤しそ和え ブロッコリーのサラダ 漬物 エネルギー:331kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳
7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
太刀魚のカレー風味焼き 茄子とくわいの味噌炒め じゃが芋と人参の煮物 いんげんの生姜炒め オクラと枝豆のさっぱり和え マカロニサラダ 福神漬け エネルギー:426kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	豚肉とコーンのバター醤油炒め トマトビーンズ かぼちゃのコンソメ煮 きのこといんげんのソテー ポテトサラダ 人参のマリネ ビクルス エネルギー:402kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	さばのマヨネーズ焼き 絹揚げの炊き合わせ いんげんの磯辺炒め 小松菜の炒め物 ビーンズサラダ わかめと大根の酢の物 漬物 エネルギー:454kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉とゴーヤーのごま炒め 豆腐の包み揚げ ピーマンのおかか炒め 白菜の塩麴蒸し ツナサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 エネルギー:487kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生	メンチカツ もやしのら炒め さつま芋のツナ味噌煮 きんぴらごぼう 枝豆サラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 エネルギー:371kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	旨辛豚キムチ かぼちゃのそぼろ煮 こねり (茄子と苦瓜の味噌炒め) ブロッコリーの黒ごま炒め 胡瓜の中華風マリネ ポテトサラダ 漬物 エネルギー:439kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご・乳	青海苔タラフライ 肉団子の甘酢あん 五目きんぴら いんげんの炒め煮 モロヘイヤのおひたし キャベツのさっぱり和え 漬物 エネルギー:262kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳

まいにち七菜(ごはんセット)【7月】

栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・8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・たまご・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。

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
助宗齋の西京味噌焼き コーンクリームコロッケ がんもの煮物 チンゲン菜の塩炒め キャベツのからしマヨネーズ和え ビーンズサラダ 漬物 麦ごはん 1人前 -544kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	鹿児島県産黒豚コロッケ 厚揚げのそぼろ炒め 夏野菜のトマト煮 チンゲン菜の醤油炒め 小松菜の辛子和え わかめと長葱のぬた 漬物 白飯 1人前 -631kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ七味だれ 高野豆腐の炊き合わせ 五目大豆煮 蓮根きんぴら ほうれん草のくるみ和え かぼちゃサラダ 漬物 白飯 1人前 -629kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳・くるみ	豚肉のバジル炒め 白菜とさつま揚げのさっと煮 チンゲン菜のベーコン炒め 茄子の柚子味噌かけ カリフラワーの甘酢和え シーザーサラダ 漬物 鶏ごぼろごはん 1人前 -553kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	さばの南部焼き 根菜のそぼろ煮 切干大根煮 小松菜の炒め物 およごし 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 白飯 1人前 -678kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	デミグラスソースチキンカツ ジャーマンポテト いんげんのバジルソース スズキ二のガーリックソテー 大根とコーンのツナサラダ バイン(シロップ漬け) ピクルス 白飯 1人前 -659kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	メバルの塩麹焼き 五目しんじょの炊き合わせ ウインナーとキャベツのビーマン炒め カリフラワーの赤しそ和え オクラのわさび醤油和え 漬物 白飯 1人前 -468kcal 塩分:2.5g 小麦
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
宮崎チキン南蛮 冬瓜と枝豆の含め煮 五目きんぴら 小松菜のコンソメソテー チンゲン菜のおひたし シェルマカロニサラダ 漬物 白飯 1人前 -647kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	ハンバーグステーキソース マヨタマ包み揚げ ミックスビーンズのトマト煮 ブロッコリーの香り炒め いんげんの明太子和え ポテトサラダ ピクルス 白飯 1人前 -587kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	鶏肉の葱味噌焼き 大根と人参の炒り煮 ゴーヤと豆腐の生姜炒め チンゲン菜の小海老炒め いんげんの明太子和え 彩り野菜のマリネ 漬物 十五穀ごはん 1人前 -616kcal 塩分:2.2g えび・小麦・たまご・乳・そば	赤魚の五目あんかけ じゃが芋の粒マスタード炒め 竹輪とキャベツの土佐炒め 茄子の揚げだし 豆と豆乳のサラダ 大根と水菜のごまサラダ 漬物 白飯 1人前 -501kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 九州産高菜焼売 春巻き ビーフソテー 中華くらげのサラダ 辣白菜(ラーバーツアイ) 漬物 白飯 1人前 -672kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳・落花生	太刀魚の九州柚子胡椒焼き じゃが芋のそぼろあんかけ 茄子の葱炒め 卵の花 モロヘイヤのおひたし ブロッコリーのサラダ 漬物 鮭わかめごはん 1人前 -582kcal 塩分:4.7g 小麦・たまご・乳	鶏肉の味噌炒め カレーコロッケ 高野豆腐の炊き合わせ ブロッコリーとベーコンのソテー ごぼうサラダ オクラの酢の物 漬物 白飯 1人前 -590kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳・落花生
7月15日(月・祝)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
メバルの葱香味蒸し キャベツの炒め物 大根とこんにやくのピリ辛炒り煮 小松菜とさつま揚げの煮物 枝豆とおからのサラダ じゃが芋のごま和え 漬物 白飯 1人前 -496kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉の和風おろしソース じゃが芋とウインナーの炒め物 厚揚げとビーマンの味噌炒め 根菜の炒り煮 人参とチーズのサラダ わかめと枝豆の酢の物 漬物 白飯 1人前 -607kcal 塩分:2.2g 小麦・乳	助宗齋の竜田揚げ薬味ソース 野菜の塩炒め さつま芋のレーズン煮 茄子の炒りだし いんげんの黒ごま和え キャベツとツナのサラダ 漬物 白飯 1人前 -558kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご	はかた地どりコロッケ キャベツとベーコンの炒め物 かぼちゃのコナツミルク煮 にんにくの芽の炒め物 ハムとチーズのマリネ コーンサラダ ピクルス 白飯 1人前 -665kcal 塩分:1.5g 小麦・たまご・乳	豚肉と大根のごま炒め 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし 枝豆とひじきの煮物 アスパラのマリネ ほうれん草とオクラのネバネバ和え 漬物 麦ごはん 1人前 -611kcal 塩分:2.1g 小麦・乳	鶏肉のオイスターソース炒め 蓮根の挟み揚げ じゃが芋の青海苔バター炒め 小松菜と油揚げの煮びたし チンゲン菜のおかか和え ブロッコリーの梅しそ和え 漬物 白飯 1人前 -513kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	アジの葱焼き がんもの炊き合わせ 南九州産さつま芋の大学芋 ビーマンと筍の中華炒め モロヘイヤのわさび醤油和え ごぼうサラダ 漬物 菜めし 1人前 -550kcal 塩分:5.4g 小麦・たまご
7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
ミートボールデミグラスソース ウインナーと野菜の炒め物 茄子のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 人参のごまサラダ ビーンズマリネ ピクルス 白飯 1人前 -612kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	ハムカツ ベーコンと野菜の炒め物 さつま芋のミルク煮(熊本牛乳使用) ブロッコリーの香り炒め ほうれん草のおえ物 わかめと葱の酢味噌和え 漬物 十五穀ごはん 1人前 -632kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳・そば	長崎ちゃんぽん風肉野菜炒め 五目しんじょの炊き合わせ 野菜の煮びたし 味噌バターじゃが芋 ひじきサラダ チンゲン菜のごま和え 漬物 白飯 1人前 -620kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご・乳	和風おろしハンバーグ キャベツと蓮根のオイスターソース炒め 筍の土佐煮 白菜の煮びたし オクラの柚子サラダ ほうれん草のごま和え 漬物 白飯 1人前 -488kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	海老ときのこのチリソース キャベツの旨塩炒め チンゲン菜のソテー かぼちゃの甘煮 しる菜のごまサラダ 水菜ともやしの中華和え 漬物 白飯 1人前 -565kcal 塩分:2.2g えび・小麦・たまご・乳	ぶりのしそ香味焼き ごぼうの肉味噌炒め 切干大根と昆布の炒り煮 カリフラワーのカレー炒め 小松菜の白和え モロヘイヤのサラダ 漬物 ひじきごはん 1人前 -686kcal 塩分:6.8g 小麦・乳・落花生	鶏肉の照り焼き ベーコンといんげんのソテー 里芋の白煮 山菜炒り煮 キャベツの赤しそ和え ブロッコリーのサラダ 漬物 白飯 1人前 -571kcal 塩分:3.0g 小麦・たまご・乳
7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
太刀魚のカレー風味焼き 茄子とたくわいの味噌炒め じゃが芋と人参の煮物 いんげんの生姜炒め オクラと枝豆のさっぱり和え マカロニサラダ 福神漬け 白飯 1人前 -666kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	豚肉とコーンのバター醤油炒め 茄子とたくわいの味噌炒め かぼちゃのコンソメ煮 きのこといんげんのソテー ポテトサラダ 人参のマリネ ピクルス 白飯 1人前 -642kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	さばのマヨネーズ焼き 絹揚げの炊き合わせ いんげんの磯辺炒め 小松菜の炒め物 ビーンズサラダ わかめと大根の酢の物 漬物 麦ごはん 1人前 -679kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉とゴーヤのごま炒め 豆腐の包み揚げ ビーマンのおかか炒め 白菜の塩麹蒸し ツナサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 白飯 1人前 -727kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生	メンチカツ もやしのにら炒め さつま芋のツナ味噌煮 きんぴらごぼう 枝豆サラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 わかめごはん 1人前 -610kcal 塩分:5.8g 小麦・たまご・乳	旨辛豚キムチ かぼちゃのそぼろ煮 こねり(茄子と苦瓜の味噌炒め) ブロッコリーの黒ごま炒め 胡瓜の中華風マリネ ポテトサラダ 漬物 白飯 1人前 -679kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご・乳	青海苔タラフライ 肉団子の甘酢あん 五目きんぴら いんげんの炒め煮 モロヘイヤのおひたし キャベツのさっぱり和え 漬物 白飯 1人前 -502kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳

まいにち七菜(ごはん付き)

【7月】栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・8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・たまご・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。

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
助宗齋の西京味噌焼き コーンクリームコロッケ がんもの煮物 チンゲン菜の塩炒め キャベツのからしマヨネーズ和え ビーンズサラダ 漬物 麦ごはん 1食時 462kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	鹿児島県産黒豚コロッケ 厚揚げのそぼろ炒め 夏野菜のトマト煮 チンゲン菜の醤油炒め 小松菜の辛子和え わかめと長葱のぬた 漬物 白飯 1食時 505kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ七味だれ 高野豆腐の炊き合わせ 五目大豆煮 蓮根きんぴら ほうれん草のくるみ和え かぼちゃサラダ 漬物 白飯 1食時 521kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・くるみ	豚肉のバジル炒め 白菜とさつま揚げのさつと煮 チンゲン菜のベーコン炒め 茄子の柚子味噌かけ カリフラワーの甘酢和え シーザーサラダ 漬物 鶏ごぼろごはん 1食時 532kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	さばの南部焼き 根菜のそぼろ煮 切干大根煮 小松菜の炒め物 およごし 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 白飯 1食時 558kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	デミグラスソースチキンカツ ジャーマンポテト いんげんのバジルソース スズキニのガーリックソテー 大根とコーンのツナサラダ バイン (シロップ漬け) ピクルス 白飯 1食時 530kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	メバルの塩麹焼き 五目しんじょの炊き合わせ ウインナーとキャベツのピーマン炒め カリフラワーの赤しそ和え オクラのわさび醤油和え 漬物 白飯 1食時 369kcal 塩分:2.3g 小麦
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
宮崎チキン南蛮 冬瓜と枝豆の含め煮 五目きんぴら 小松菜のコンソメソテー チンゲン菜のおひたし シェルマカロニサラダ 漬物 白飯 1食時 548kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	ハンバーグステーキソース マヨタマ包み揚げ ミックスビーンズのトマト煮 ブロッコリーの香り炒め いんげんの明太子和え ポテトサラダ ピクルス 白飯 1食時 487kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	鶏肉の葱味噌焼き 大根と人参の炒り煮 ゴーヤと豆腐の生姜炒め チンゲン菜の小海老炒め 豆と豆腐のサラダ 彩り野菜のマリネ 漬物 十五穀ごはん 1食時 505kcal 塩分:2.1g えび・小麦・たまご・乳・そば	赤魚の五目あんかけ じゃが芋の粒マスタード炒め 竹輪とキャベツの土佐炒め 茄子の揚げだし いんげんの生姜和え 大根と水菜のごまサラダ 漬物 白飯 1食時 384kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	家常豆腐 (ジャージャン豆腐) 九州産高菜焼売 春巻き ビーフソテー 中華くらげのサラダ 辣白菜 (ラーパーツアイ) 漬物 白飯 1食時 560kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳・落花生	太刀魚の九州柚子胡椒焼き じゃが芋のそぼろあんかけ 茄子の葱炒め 卵の花 モロヘイヤのおひたし ブロッコリーのサラダ 漬物 鮭わかめごはん 1食時 455kcal 塩分:3.6g 小麦・たまご・乳	鶏肉の味噌炒め カレーコロッケ 高野豆腐の炊き合わせ ブロッコリーとベーコンのソテー ごぼうサラダ オクラの酢の物 漬物 白飯 1食時 451kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生
7月15日(月・祝)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
メバルの葱香味蒸し キャベツの炒め物 大根とこんにゃくのピリ辛炒り煮 小松菜とさつま揚げの煮物 枝豆とおからのサラダ じゃが芋のごま和え 漬物 白飯 1食時 391kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	鶏肉の和風おろしソース じゃが芋とウインナーの炒め物 厚揚げとピーマンの味噌炒め 根菜の炒り煮 人参とチーズのサラダ わかめと枝豆の酢の物 漬物 白飯 1食時 479kcal 塩分:1.9g 小麦・乳	助宗齋の竜田揚げ薬味ソース 野菜の塩炒め さつま芋のレーズン煮 茄子の炒りだし いんげんの黒ごま和え キャベツとツナのサラダ 漬物 白飯 1食時 435kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	はかた地どりコロッケ キャベツとベーコンの炒め物 かぼちゃのコナツミルク煮 にんにくの芽の炒め物 ハムとチーズのマリネ コーンサラダ ピクルス 白飯 1食時 571kcal 塩分:1.4g 小麦・たまご・乳	豚肉と大根のごま炒め 高野豆腐の含め煮 茄子の揚げだし 枝豆とひじきの煮物 アスパラのマリネ ほうれん草とオクラのネバナ和え ピクルス 麦ごはん 1食時 507kcal 塩分:1.9g 小麦・乳	鶏肉のオイスターソース炒め 蓮根の挟み揚げ じゃが芋の青海苔バター炒め 小松菜と油揚げの煮ひたし チンゲン菜のおかか和え ブロッコリーの梅しそ和え 漬物 白飯 1食時 420kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	アジの葱焼き がんもの炊き合わせ 南九州産さつま芋の大学芋 ピーマンと筍の中華炒め モロヘイヤのわさび醤油和え ごぼうサラダ 漬物 菜めし 1食時 474kcal 塩分:4.2g 小麦・たまご
7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
ミートボールデミグラスソース ウインナーと野菜の炒め物 茄子のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 人参のごまサラダ ビーンズマリネ ピクルス 白飯 1食時 494kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	ハムカツ ベーコンと野菜の炒め物 さつま芋のミルク煮 (熊本牛乳使用) ブロッコリーの香り炒め ほうれん草のおえ物 わかめと葱の酢味噌和え 漬物 十五穀ごはん 1食時 499kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・そば	長崎ちゃんぽん風肉野菜炒め 五目しんじょの炊き合わせ 野菜の煮ひたし 味噌バターじゃが芋 ひじきサラダ チンゲン菜のごま和え 漬物 白飯 1食時 529kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	和風おろしハンバーグ キャベツと蓮根のオイスターソース炒め 筍の土佐煮 白菜の煮ひたし オクラの柚子サラダ ほうれん草のごま和え 漬物 白飯 1食時 386kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	海老ときのこのチリソース キャベツの旨塩炒め チンゲン菜のソテー かぼちゃの甘煮 しる菜のごまサラダ 水菜ともやし中華和え 漬物 白飯 1食時 450kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	ぶりのしそ香味焼き ごぼうの肉味噌炒め 切干大根と昆布の炒り煮 カリフラワーのカレー炒め 小松菜の白和え モロヘイヤのサラダ 漬物 ひじきごはん 1食時 553kcal 塩分:5.2g 小麦・乳・落花生	鶏肉の照り焼き ベーコンといんげんのソテー 里芋の白煮 山菜炒り煮 キャベツの赤しそ和え ブロッコリーのサラダ 漬物 白飯 1食時 471kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳
7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
太刀魚のカレー風味焼き 茄子とくわいの味噌炒め じゃが芋と人参の煮物 いんげんの生姜炒め オクラと枝豆のさっぱり和え マカロニサラダ 福神漬け 白飯 1食時 536kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	豚肉とコーンのバター醤油炒め トマトピーズ かぼちゃのコンソメ煮 きのこといんげんのソテー ポテトサラダ 人参のマリネ ピクルス 白飯 1食時 541kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	さばのマヨネーズ焼き 絹揚げの炊き合わせ いんげんの磯辺炒め 小松菜の炒め物 ビーンズサラダ わかめと大根の酢の物 漬物 麦ごはん 1食時 579kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	豚肉とゴーヤのごま炒め 豆腐の包み揚げ ピーマンのおかか炒め 白菜の塩麹蒸し ツナサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 白飯 1食時 560kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳・落花生	メンチカツ もやしのにら炒め さつま芋のツナ味噌煮 きんぴらごぼう 枝豆サラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 わかめごはん 1食時 511kcal 塩分:4.4g 小麦・たまご・乳	旨辛豚キムチ かぼちゃのそぼろ煮 こねり (茄子と苦瓜の味噌炒め) ブロッコリーの黒ごま炒め 胡瓜の中華風マリネ ポテトサラダ 漬物 白飯 1食時 581kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・たまご・乳	青海苔タラフライ 肉団子の甘酢あん 五目きんぴら いんげんの炒め煮 モロヘイヤのおひたし キャベツのさっぱり和え 漬物 白飯 1食時 372kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳

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