

9
September



2024



災害にそなえよう

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起きるかわかりません。災害が起きた時、自分自身と家族を守るためにも、そなえをすることが大切です。おすすめは「ローリングストック法」といわれる、「食材をすこし多めに買う⇒食べる⇒食べた分を買い足す」をくり返す方法です。そなえる食材の量は、1人×3日分が目安とされています。「防災の日」には、身を守るために今何ができるかを家族で考える時間にしてみても良いですね。



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	2 やさいのラムネ ソフトサラダ どうぶつえんゼリー	3 まけんぐミサイダー味 新潟仕込み 塩味 果汁100%ゼリー	4 ラムネいろいろ おにぎりせんべい銀しゃり 山形ラ・フランスゼリー	5 果汁グミスマートパックぶどう さっぱり塩味 ミニおやつカルパス	6 大入りきなこ棒 こつぶポテコ4連 沖縄マンゴーゼリー
	9 いしやきいも かむおやつ ごま付きいりこ ぷるりんゼリーグレープ	10 いも花子 あとひき煎 サラダ 広島レモンゼリー	11 きなこ棒 おしゃぶりこんぶ4連 果汁100%スティックゼリー	12 ふんわり名人きなこ餅 焼こあじ ぷるるんスティックゼリー	13 肉球ラムネ 大袖振豆もち 静岡三ヶ日みかんゼリー
3 Week	16 敬老の日	17 本煉羊かん スティックポテトじゃがいもと塩 和歌山南高梅ゼリー	18 無添加クッピーラムネピュア 三幸の揚せん薫るしお味 シャーベット メロン・みかん・白桃	19 やさいのラムネ ポップコーンしお味 ぷるりんゼリーアップル	20 ふんわり名人あんこ餅 ヤガイペンシル 紫の野菜ゼリー
	23 振替休日	24 いちごマシュマロ 田舎のおかき 塩味 長野黄金桃ゼリー	25 おしりたんていおしりラムネ ハッピーターンミニ4連 ぷるりんゼリーオレンジ	26 細切り芋けんぴ みそボンネギ味噌風味 快適野菜ゼリー	27 塩羊かん ほろほろ焼 和塩 シャーベット マンゴー・いちご・マスカット
5 Week	30 栗羊かん スティックポテト のり塩 ひとくちシャーベット				

9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8月9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	オレシ	クワイ	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	ま	も	や	ま	セ			パ	カ
9月2日 (月)	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（アナトー）、ビタミンC	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
	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（アカキャベツ、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、アカキャベツ）、（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（アカキャベツ、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
9月3日 (火)	まげんグミサイダー味	杉本屋製菓	48																								砂糖（タイ製造）、水あめ、ゼラチン、りんご濃縮果汁、食用油脂／甘味料（ソルビトール）、酸味料、ゲル化剤（ヘクチン：オレンジ由来）、香料、着色料（クチナシ）	7品目
	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（長崎県島戸産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
	果汁100%ゼリー	エースベーカー	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
9月4日 (水)	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（フルラン）、（一部にオレンジ・りんごを含む）	7品目
	おにぎりせんべい銀しゃり	マスタヤ	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
	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
9月5日 (木)	果汁グミスマートバックぶどう	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（ヘクチン）、香料、光沢剤、（一部にりんご・ゼラチンを含む）	28品目
	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（オリザノール、ビタミンE）、（一部に大豆を含む）	28品目
	ミニおやつカルパス	ヤガイ	13	●	●																						鶏肉（国産）、豚脂肪、結着材料（増粘多糖類、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、紅麩色素、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
9月6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
	こつぶ赤トコ4連	東ハト	77	●	●	●	●	●																			乾燥ホトト（外国製造）、植物油、食塩／加工黒粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE）	不規則
	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）、マンゴービュレ（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
9月7日 (土)																												

9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、微量混入の可能性のあること。

2024年8月9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	オレシ	キウイ	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	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			
9月16日 (月)																														
9月17日 (火)	本焼羊かん	かし原	54																										砂糖 (国内製造)、生飴、水飴、寒天	28品目
	スティックポテトじゃがいもと塩	湖池屋	65	●	●	●		●																					馬鈴薯 (日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、デキストリン/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
9月18日 (水)	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
	三幸の揚せん蒸るしお味	三幸製菓	28	●	●		●								○														米 (米国産、豪州産、その他)、植物油、食塩 (沖縄県石垣島産20%)、香味油、黒糖 (沖縄県産100%)、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
	シヤベツ 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)、メロンピューレ、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 (ベニバナ、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)、白桃ピューレ、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
9月19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、オレシ、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
	ポップコーンしお味	やおきん	76	●												○													コーン (アメリカ) (遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、唐辛子/調味料 (アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)	不規則
	ぶるみんゼリーアップル	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
9月20日 (金)	ぶんわり名人あんこ餅	越後製菓	53	●	●	●	●	●								○													植物油 (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
	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
	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
9月21日 (土)																														

9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8月9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	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレイン	牛肉	くるみ	そば	大豆	豚肉	鶏肉	ま	も	や	ま	い	こ	セ	バ	ナ	カ	ア			
9月23日 (月)																															
9月24日 (火)	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、大豆たんばく、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（ヘクチン）、着色料（ビートレッド）、香料	7品目	
	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/植物レシチン、調味料（アミノ酸等）、（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
9月25日 (水)	おしりたんでいしりラムネ	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	
	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	
	ぶる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	
9月26日 (木)	細切り芋けんぴ	滋谷食品	99																							●			さつま芋（国産）、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則	
	みそボンネギ味噌風味	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	
	快適野菜ゼリー	杉本屋製菓	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
9月27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	
	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、たんばく加水分解物（大豆を含む）、酵母エキス	7品目	
	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（ペニシナ、クチナシ）	28品目
9月28日 (土)																															

9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、微量混入の可能性があること。

2024年8月9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	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	いわし	いくら	オレノジ	牛肉	鶏肉	さば	大豆	豚肉	まつたけ	やまいも	りんご	バナナ	パナソニック	カシューナッツ	アーモンド			
9月30日 (月)	栗羊かん	かし原	54																								砂糖（国内製造）、生飴、栗甘露煮、水飴、寒天／クチナシ色素、酸化防止剤（V, C）	28品目
	スティックポテト 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
	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（ヘチマ、クチナシ）	28品目

9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、ごはんセットコースもご用意しています!

9月1日(日) **【注】鶏肉の塩麹焼き**

- がんとみんの炊き合わせ
- 冬瓜の蟹風味フレークあんかけ
- キャベツの芋味噌炒め
- カリフラワーの甘酢和え
- セロリのピーナツ和え
- 漬物
- 白飯



今月の豆知識

9月15日(日) ひじきの日

ひじきは、カルシウム・鉄分等のミネラル、食物繊維が豊富と言われ、健康食・長寿食として親しまれており、「ひじきをもっと食べて健康に長生きして下さい」との願いを込めて、旧敬老の日(9/15)に制定したそうです。

こだわりの八菜

ひじきと蓮根のサラダ

まいにち七菜

大豆とひじきの煮物

※イラストはイメージです。

9月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
主菜 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め <ul style="list-style-type: none"> ●かに玉 ●ブロッコリーの香り炒め ●白菜の中華煮びたし ●胡瓜ともやしのサラダ ●チンゲン菜のナムル ●漬物 白飯	主菜 白身フライ <ul style="list-style-type: none"> ●炒り豆腐 ●焼売 ●こんにやくの七味炒め ●人参とツナのサラダ ●胡瓜とわかめの酢の物 ●漬物 白飯	主菜 いわしの竜田揚げ <ul style="list-style-type: none"> ●ふんわり柚子しんじょの炊き合わせ ●五目きんぴら ●いんげんと椎茸のソテー ●白菜の生姜和え ●ポテトサラダ ●漬物 白飯	主菜 豚肉のにんにく炒め <ul style="list-style-type: none"> ●さつま芋とがんもの煮物 ●茄子の揚げびたし ●ピーマンの焼肉炒め ●大根のわさび酢和え ●しる菜の柚子醤油サラダ ●漬物 十五穀ごはん	主菜 カレーコロッケ <ul style="list-style-type: none"> ●炒り鶏 ●キャベツとベーコンの黒胡椒炒め ●じゃが芋の炒め煮 ●チンゲン菜の千草和え ●ポテトサラダ ●黒豆 ●ひじきごはん 黒の日	主菜 豚肉の生姜炒め <ul style="list-style-type: none"> ●五目しんじょの炊き合わせ ●野菜炒め ●しめじと蓮根のきんぴら ●小松菜のご味噌和え ●銀杏と豆のサラダ ●漬物 白飯	主菜 メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> ●じゃが芋のバジル炒め ●ミックスピーズのコンソメ煮 ●ほうれん草のガーリックソテー ●ごぼうサラダ ●アスパラのイタリアンマリネ ●ピクルス 白飯
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
主菜 豚肉の塩麹炒め <ul style="list-style-type: none"> ●しんじょと粟の炊き合わせ ●野菜の焼肉炒め ●カリフラワーのカレーソテー ●チンゲン菜のピーナツ和え ●タマゴサラダ ●漬物 茶飯	主菜 さばのしそ香味焼き <ul style="list-style-type: none"> ●茄子とピーマンの生姜炒め ●里芋のご味噌煮 ●きんぴらごぼう ●かばちやサラダ ●ほうれん草のおかか和え 五目ごはん	主菜 鶏肉の唐揚げ <ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーの中中華炒め ●さつま芋の煮物 ●椎茸と切干大根の炒り煮 ●小松菜の千草和え ●シエルマカロニサラダ ●漬物 白飯	主菜 海老カツ <ul style="list-style-type: none"> ●炒り豆腐 ●大根のそぼろ煮 ●チンゲン菜とウィンナーの炒め物 ●ポテトサラダ ●白菜の甘酢和え ●漬物 白飯	主菜 家常豆腐(ジャージャン豆腐) <ul style="list-style-type: none"> ●肉団子の甘酢あんかけ ●春巻き ●大根のオイスターソース煮 ●豆サラダ ●人参マリネ ●漬物 白飯	主菜 ますの南部焼き <ul style="list-style-type: none"> ●高野豆腐の炊き合わせ ●茄子の肉味噌炒め ●さつま芋のアーモンド炒め ●キャベツの赤しそ和え ●マカロニサラダ ●漬物 白飯	主菜 豚肉と椎茸の塩だれ炒め <ul style="list-style-type: none"> ●五目豆腐 ●いんげんのチーズ炒め ●大豆とひじきの煮物 ●キャベツとしめじの和風サラダ ●大根なます ●漬物 白飯
16日(月・祝)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日・祝)
主菜 和風おろしハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げの炊き合わせ ●ツナと里芋の味噌煮 ●きんぴらごぼう ●ほうれん草の磯和え ●和菓子(鶴寿) ●漬物 白飯	主菜 豚肉の甘辛炒め <ul style="list-style-type: none"> ●根菜の炊き合わせ ●きのこのバターソテー ●ブロッコリーの香り炒め ●小松菜のなめ茸和え ●豆のごま和えサラダ ●漬物 白飯	主菜 メバルの五目あんかけ <ul style="list-style-type: none"> ●チンゲン菜と卵の炒め物 ●白菜と椎茸の塩麹蒸し ●にんにくの芽のそぼろ炒め ●グリーンサラダ ●ほうれん草のごま和え ●漬物 わかめごはん	主菜 鶏肉のしそ香味焼き <ul style="list-style-type: none"> ●さつま揚げと野菜のごま炒め ●大学芋 ●かぶの柚子生姜あんかけ ●ひじきと蓮根のサラダ ●ほうれん草と銀杏の白和え ●漬物 白飯	主菜 太刀魚の塩麹焼き <ul style="list-style-type: none"> ●肉じゃが ●茄子とピーマンの味噌炒め ●きのこの炒り煮 ●チーズサラダ ●チンゲン菜のわさび和え ●漬物 白飯	主菜 鶏肉の和風きのごソース <ul style="list-style-type: none"> ●花形しんじょの煮物 ●五目炒め ●小松菜と油揚げの煮びたし ●わかめの酢味噌和え ●ポテトサラダ ●漬物 白飯	主菜 あじの竜田揚げ甘酢あんかけ <ul style="list-style-type: none"> ●がんとみんの炊き合わせ ●切干大根と昆布の炒り煮 ●じゃが芋の青海苔バター ●チンゲン菜の柚子和え ●キャベツとコーンのサラダ ●漬物 十五穀ごはん
23日(月・振休)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
主菜 鶏肉の蒲焼き <ul style="list-style-type: none"> ●里芋のツナ煮 ●茄子の揚げびたし ●きのこの炒め物 ●白菜の牛蒡和え ●しる菜の和風サラダ ●漬物 白飯	主菜 サルサボークソテー <ul style="list-style-type: none"> ●カニクリームコロッケ ●いんげんとウィンナーのソテー ●きのこのコンソメ煮 ●海藻サラダ ●カリフラワーのマリネ ●ピクルス 白飯	主菜 いわしの梅煮 <ul style="list-style-type: none"> ●茄子のずんだ和え ●ブロッコリーの香り炒め ●白菜のさつと煮 ●ポテトサラダ ●菜の花の辛子和え ●漬物 白飯	主菜 豆腐野菜ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> ●小松菜と卵のマヨネーズ炒め ●きのこの酒蒸し ●切り昆布の炒り煮 ●人参とツナのサラダ ●キャベツの粒マスタード和え ●漬物 白飯	主菜 チキンカツ <ul style="list-style-type: none"> ●白菜の旨煮 ●ごぼうのそぼろ炒め ●チンゲン菜の煮びたし ●いんげんのごま和え ●ひじきと蓮根のサラダ ●漬物 麦ごはん	主菜 ぶりの照り焼き <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐の包み揚げ ●しめじとピーマンの炒め物 ●山菜炒り煮 ●ブロッコリーのサラダ ●小松菜のピーナツ和え ●漬物 鶏ごぼうごはん	主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 <ul style="list-style-type: none"> ●いんげんとウィンナーの中華炒め ●大根の蟹風味フレークあんかけ ●チンゲン菜と椎茸のバター醤油炒め ●コールスロー ●オクラの土佐醤油 ●漬物 白飯
30日(月)	10月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
主菜 さばの香味レモン蒸し <ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げの煮物 ●海老風味焼売 ●しる菜としめじのソテー ●マカロニサラダ ●カリフラワーの甘酢和え ●漬物 白飯	主菜 照り焼きチキン <ul style="list-style-type: none"> ●蓮根の挟み揚げ ●大根のそぼろ煮 ●ごぼうの山椒炒め ●キャベツの赤しそ和え ●しる菜のおひたし ●漬物 十五穀ごはん	主菜 赤魚の塩焼き <ul style="list-style-type: none"> ●がんとみんと野菜の炊き合わせ ●さつま芋の味噌煮 ●大根きんぴら ●海藻サラダ ●白菜の甘酢和え ●漬物 白飯	主菜 鶏肉と根菜の煮物 <ul style="list-style-type: none"> ●炒り豆腐 ●きのこの酒蒸し ●ごぼうの味噌炒め ●オクラのおかか和え ●豆と豆乳のサラダ ●漬物 菜めし	主菜 いわしの竜田揚げ葱ソース <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコンと白菜の旨煮 ●焼売 ●しる菜の炒め物 ●春雨サラダ ●大根と胡瓜の酢の物 ●漬物 白飯	主菜 さわらの塩麹焼きレモン添え <ul style="list-style-type: none"> ●肉団子の和風あん ●ひじきと大豆の煮物 ●キャベツのツナマヨネーズ炒め ●人参とチーズのマリネ ●とんぶりマカロニサラダ ●漬物 白飯	主菜 鶏肉と茄子の田舎煮 <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコンとキャベツの炒め物 ●いんげんのソテー ●里芋のご味噌煮 ●水菜のサラダ ●ほうれん草のわさび和え ●漬物 白飯

※献立は都合により変更になる場合がございます。

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!

※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。このクーポンは半券のみ発行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LINE画面にご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索

ID: @ouchigohan

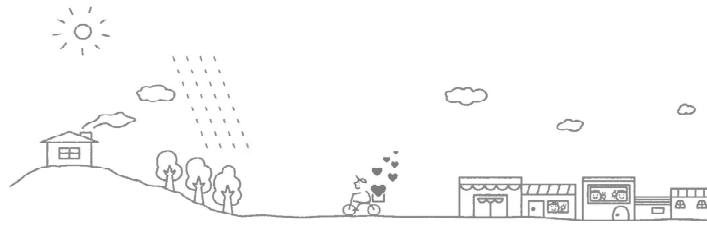
▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。

<https://www.benesse-palette.co.jp>

ベネッセのおうちごはん

まいにち七菜

【9月】栄養価・アレルギー



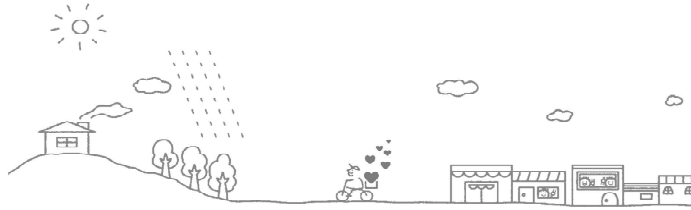
■アレルギー物質は「特定原材料・8品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・たまご・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

9月1日(日)	
鶏肉の塩麹焼き がんもの炊き合わせ 冬瓜の蟹風味フレークあんかけ キャベツの辛味噌炒め カリフラワーの甘酢和え セロリのピーナッツ和え 漬物	
エネルギー	277kcal 塩分: 2.7g
かに・小麦・たまご・落花生	

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
豚肉とキャベツのオイスターソース炒め かに玉 ブロッコリーの香り炒め 白菜の中華煮びたし 胡瓜ともやしのサラダ チンゲン菜のナムル 漬物 エネルギー: 349kcal 塩分: 2.3g かに・小麦・たまご・乳	自身フライ 炒り豆腐 焼売 こんにやくの七味炒め 人参とツナのサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 エネルギー: 361kcal 塩分: 2.4g えび・かに・小麦・たまご	いわしの竜田揚げ ふわり柚子しんじょの炊き合わせ 五目きんぴら いんげんと椎茸のソテー 白菜の生姜和え ポテトサラダ 漬物 エネルギー: 314kcal 塩分: 1.9g 小麦・たまご・乳	豚肉のにんにく炒め さつま芋とがんもの煮物 茄子の揚げびたし ピーマンの挽肉炒め 大根のわさび酢和え しる菜の柚子醤油サラダ 漬物 エネルギー: 412kcal 塩分: 2.3g 小麦	カレーコロッケ 炒り鶏 キャベツとペーコンの黒胡椒炒め じゃが芋の炒め煮 チンゲン菜の千草和え わかめサラダ 黒豆 エネルギー: 403kcal 塩分: 2.2g 小麦・乳	豚肉の生姜炒め 五日しんじょの炊き合わせ 野菜炒め しめじと蓮根のきんぴら 小松菜のごま味噌和え 銀杏と豆のサラダ 漬物 エネルギー: 399kcal 塩分: 2.1g 小麦・たまご・乳	メンチカツ じゃが芋のバジル炒め ミックスピーズのコンソメ煮 ほうれん草のガーリックソテー ごぼうサラダ アスパラのイタリアンマリネ ピクルス エネルギー: 389kcal 塩分: 1.7g 小麦・たまご・乳
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
豚肉の葱塩炒め しんじょと栗の炊き合わせ 野菜の挽肉炒め カリフラワーのカレーソテー チンゲン菜のピーナッツ和え タマゴサラダ 漬物 エネルギー: 417kcal 塩分: 2.6g えび・小麦・たまご・乳・落花生	さばのしそ香味焼き 茄子とピーマンの生姜炒め 里芋のごま味噌煮 きんぴらごぼう かぼちゃサラダ ほうれん草のおかか和え 漬物 エネルギー: 447kcal 塩分: 3.0g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの中華炒め さつま芋の煮物 椎茸と切干大根の炒り煮 小松菜の千草和え シエルマカロニサラダ 漬物 エネルギー: 420kcal 塩分: 2.3g 小麦・たまご	海老カツ 炒り豆腐 大根のそぼろ煮 チンゲン菜とウインナーの炒め物 ポテトサラダ 白菜の甘酢和え 漬物 エネルギー: 297kcal 塩分: 1.8g えび・小麦・たまご・乳	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 肉団子の甘酢あんかけ 春巻き 大根のオイスターソース煮 豆サラダ 人参マリネ 漬物 エネルギー: 403kcal 塩分: 3.1g 小麦・たまご・乳・落花生	ますの南部焼き 高野豆腐の炊き合わせ 茄子の肉味噌炒め さつま芋のアーモンド炒め キャベツの赤しそ和え マカロニサラダ 漬物 エネルギー: 401kcal 塩分: 2.8g 小麦・たまご	豚肉と椎茸の塩だれ炒め 五目豆腐 いんげんのチーズ炒め 大豆とひじきの煮物 キャベツとしめじの和風サラダ 大根なます 漬物 エネルギー: 384kcal 塩分: 1.8g 小麦・乳
9月16日(月・祝)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日・祝)
和風おろしハンバーグ 厚揚げの炊き合わせ ツナと里芋の味噌煮 きんぴらごぼう ほうれん草の磯和え 和菓子(鶴寿) 漬物 エネルギー: 282kcal 塩分: 2.7g 小麦・乳	豚肉の甘辛炒め 根菜の炊き合わせ きのこのバターソテー ブロッコリーの香り炒め 小松菜のなめ茸和え 豆のごま和えサラダ 漬物 エネルギー: 354kcal 塩分: 2.5g 小麦・乳	メバルの五日あんかけ チンゲン菜と卵の炒め物 白菜と椎茸の塩麹蒸し にんにくの芽のそぼろ炒め グリーンサラダ ほうれん草のごま和え 漬物 エネルギー: 249kcal 塩分: 2.2g 小麦・たまご	鶏肉のしそ香味焼き さつま揚げと野菜のごま炒め 大学芋 かぶの柚子生姜あんかけ ひじきと蓮根のサラダ ほうれん草と銀杏の白和え 漬物 エネルギー: 455kcal 塩分: 2.8g 小麦・たまご・落花生	太刀魚の塩麹焼き 肉じゃが 茄子とピーマンの味噌炒め ひじきの炒り煮 チーズサラダ チンゲン菜のわさび和え 漬物 エネルギー: 346kcal 塩分: 2.4g 小麦・乳	鶏肉の和風きのこソース 花形しんじょの煮物 大根と昆布の炒り煮 小松菜と油揚げの煮びたし わかめの酢味噌和え ポテトサラダ 漬物 エネルギー: 304kcal 塩分: 2.7g 小麦・たまご・乳	あじの竜田揚げ甘酢あんかけ がんもの炊き合わせ 切干大根と昆布の炒り煮 じゃが芋の青海苔バター チンゲン菜の柚子和え キャベツとコーンのサラダ 漬物 エネルギー: 322kcal 塩分: 2.3g 小麦・たまご・乳
9月23日(月・振休)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
鶏肉の蒲焼き 里芋のツナ煮 茄子の揚げびたし きのこの炒め物 白菜の生姜和え しる菜の和風サラダ 漬物 エネルギー: 333kcal 塩分: 2.1g 小麦・乳	サルサポークソテー カニクリームコロッケ いんげんとウインナーのソテー きのこの炒め物 小松菜のコンソメ煮 海藻サラダ カリフラワーのマリネ ピクルス エネルギー: 437kcal 塩分: 2.2g えび・かに・小麦・たまご・乳	いわしの梅煮 茄子のずんだ和え ブロッコリーの香り炒め 白菜のさっと煮 ポテトサラダ 菜の花の辛子和え 漬物 エネルギー: 247kcal 塩分: 2.2g 小麦・たまご・乳	豆腐野菜ハンバーグ 小松菜と卵のマヨネーズ炒め きのこの酒蒸し 切り昆布の炒り煮 人参とツナのサラダ キャベツの粒マスタード和え 漬物 エネルギー: 317kcal 塩分: 3.0g 小麦・たまご・乳	チキンカツ 白菜の旨煮 ごぼうのそぼろ炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのごま和え ひじきと蓮根のサラダ 漬物 エネルギー: 361kcal 塩分: 1.8g かに・小麦・たまご	ぶりの照り焼き 豆腐の包み揚げ しめじとピーマンの炒め物 山菜炒り煮 ブロッコリーのサラダ 小松菜のピーナッツ和え 漬物 エネルギー: 479kcal 塩分: 2.5g 小麦・たまご・乳・落花生	豚肉とごぼうの甘辛煮 いんげんとウインナーの中華炒め 大根の蟹風味フレークあんかけ 白菜炒り煮 チンゲン菜と椎茸のバター醤油炒め コールスロー オクラの土佐醤油 漬物 エネルギー: 380kcal 塩分: 2.4g かに・小麦・たまご・乳
9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
さばの香味レモン蒸し 厚揚げの煮物 海老風味焼売 しる菜としめじのソテー マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え 漬物 エネルギー: 452kcal 塩分: 2.7g えび・かに・小麦・たまご	照り焼きチキン 蓮根の挟み揚げ 大根のそぼろ煮 ごぼうの山椒炒め キャベツの赤しそ和え しる菜のおひたし 漬物 エネルギー: 350kcal 塩分: 2.2g 小麦・たまご	赤魚の塩焼き がんもと野菜の炊き合わせ さつま芋の味噌煮 大根きんぴら 海藻サラダ 白菜の甘酢和え 漬物 エネルギー: 245kcal 塩分: 2.9g 小麦	鶏肉と根菜の煮物 炒り豆腐 きのこの酒蒸し ごぼうの味噌炒め オクラのおかか和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 エネルギー: 346kcal 塩分: 2.5g 小麦・たまご・乳	いわしの竜田揚げ葱ソース ペーコンと白菜の旨煮 焼売 しる菜の炒め物 春雨サラダ 大根と胡瓜の酢の物 漬物 エネルギー: 360kcal 塩分: 2.6g えび・かに・小麦・たまご	さわらの塩麹焼きレモン添え 肉団子の和風あん ひじきと大豆の煮物 キャベツのツナマヨネーズ炒め 人参とチーズのマリネ とんぶりマカロニサラダ 漬物 エネルギー: 412kcal 塩分: 3.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉と茄子の田舎煮 ペーコンとキャベツの炒め物 いんげんのソテー 里芋のごま味噌煮 水菜のサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 エネルギー: 316kcal 塩分: 2.7g 小麦

まいにち七菜(ごはんセット)

【9月】栄養価・アレルギー



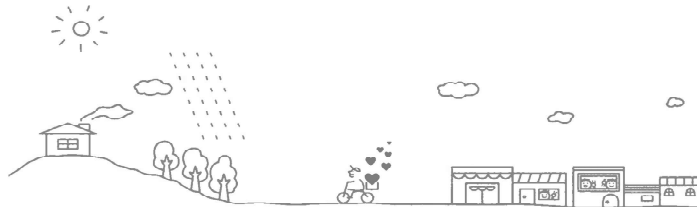
■アレルギー物質は「特定原材料・8品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・たまご・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

9月1日(日)	
鶏肉の塩麹焼き がんもの炊き合わせ 冬瓜の蟹風味フレークあなか キャベツの辛味噌炒め カリフラワーの甘酢和え セロリのピーナッツ和え 漬物 白飯 1食分：517kcal 塩分：2.7g かに・小麦・たまご・落花生	
9月8日(日)	
メンチカツ じゃが芋のバジル炒め ミックスビーンズのコンソメ煮 ほうれん草のガーリックソテー ごぼうサラダ アスパラのイタリアンマリネ ピクルス 白飯 1食分：629kcal 塩分：1.8g 小麦・たまご・乳	
9月15日(日)	
豚肉と椎茸の塩だれ炒め 五日豆腐 いんげんのチーズ炒め 大豆とひじきの煮物 キャベツとしめじの和風サラダ 大根なます 漬物 白飯 1食分：624kcal 塩分：1.9g 小麦・乳	
9月22日(日・祝)	
あじの竜田揚げ甘酢あんかけ がんもの炊き合わせ 切干大根と昆布の炒り煮 じゃが芋の青海苔バター チンゲン菜の柚子和え キャベツとコーンのサラダ 漬物 十五穀ごはん 1食分：576kcal 塩分：2.3g 小麦・そば・たまご・乳	
9月29日(日)	
豚肉とごぼうの甘辛煮 いんげんとウインナーの中華炒め 大根の蟹風味フレークあなか チンゲン菜と椎茸のバター醤油炒め コールスロー オクラの土佐醤油 漬物 白飯 1食分：620kcal 塩分：2.5g かに・小麦・たまご・乳	
10月6日(日)	
鶏肉と茄子の田舎煮 ベーコンとキャベツの炒め物 いんげんのソテー 里芋のごま味噌煮 水菜のサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 白飯 1食分：556kcal 塩分：2.7g 小麦	

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
豚肉とキャベツのオイスターソース炒め かに玉 ブロッコリーの香り炒め 白菜の中華煮びたし 胡瓜ともやしのサラダ チンゲン菜のナムル 漬物 白飯 1食分：589kcal 塩分：2.4g かに・小麦・たまご・乳	自身フライ 炒り豆腐 焼売 こんにやくの七味炒め 人参とツナのサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 白飯 1食分：601kcal 塩分：2.4g えび・かに・小麦・たまご	いわしの竜田揚げ ふんわり柚子しんじょの炊き合わせ 五目きんぴら いんげんと椎茸のソテー 白菜の生姜和え ポテトサラダ 漬物 白飯 1食分：554kcal 塩分：1.9g 小麦・たまご・乳	豚肉のにんにく炒め さつま芋とがんもの煮物 茄子の揚げびたし ピーマンの挽肉炒め 大根のわさび酢和え しる菜の柚子醤油サラダ 漬物 十五穀ごはん 1食分：666kcal 塩分：2.3g 小麦・そば	カレーコロッケ 炒り鶏 キャベツとベーコンの黒胡椒炒め じゃが芋の炒め煮 チンゲン菜の千草和え わかめサラダ 黒豆 ひじきごはん 1食分：660kcal 塩分：6.4g 小麦・乳	豚肉の生姜炒め 五目しんじょの炊き合わせ 野菜炒め しめじと蓮根のきんぴら 小松菜のごま味噌和え 銀杏と豆のサラダ 漬物 白飯 1食分：639kcal 塩分：2.7g 小麦・たまご・乳	メンチカツ じゃが芋のバジル炒め ミックスビーンズのコンソメ煮 ほうれん草のガーリックソテー ごぼうサラダ アスパラのイタリアンマリネ ピクルス 白飯 1食分：629kcal 塩分：1.8g 小麦・たまご・乳
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
豚肉の葱塩炒め しんじょの炊き合わせ 野菜の挽肉炒め カリフラワーのカレーソテー チンゲン菜のピーナッツ和え タマゴサラダ 漬物 茶飯 1食分：648kcal 塩分：3.5g えび・小麦・たまご・乳・落花生	さばのしそ香味焼き 茄子とピーマンの生姜炒め 里芋のごま味噌煮 きんぴらごぼう かぼちゃサラダ ほうれん草のおかか和え 漬物 五目ごはん 1食分：683kcal 塩分：3.7g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ ブロッコリー中華炒め さつま芋の煮物 椎茸と切干大根の炒り煮 小松菜の千草和え シエルマカロニサラダ 漬物 白飯 1食分：660kcal 塩分：2.3g 小麦・たまご	海老カツ 炒り豆腐 大根のそぼろ煮 チンゲン菜とウインナーの炒め物 ポテトサラダ 白菜の甘酢和え 漬物 白飯 1食分：537kcal 塩分：1.8g えび・小麦・たまご・乳	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 肉団子の甘酢あんかけ 春巻き 大根のオイスターソース煮 豆サラダ 人参マリネ 漬物 白飯 1食分：643kcal 塩分：3.1g 小麦・たまご・乳・落花生	ますの南部焼き 高野豆腐の炊き合わせ 茄子の肉味噌炒め さつま芋のアーモンド炒め キャベツの赤しそ和え マカロニサラダ 漬物 白飯 1食分：641kcal 塩分：2.8g 小麦・たまご	豚肉と椎茸の塩だれ炒め 五日豆腐 いんげんのチーズ炒め 大豆とひじきの煮物 キャベツとしめじの和風サラダ 大根なます 漬物 白飯 1食分：624kcal 塩分：1.9g 小麦・乳
9月16日(月・祝)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日・祝)
和風おろしハンバーグ 厚揚げの炊き合わせ ツナと里芋の味噌煮 さんぴらごぼう ほうれん草の磯和え 和菓子(鶴寿) 漬物 白飯 1食分：522kcal 塩分：2.7g 小麦・乳	豚肉の甘辛炒め 根菜の炊き合わせ きのこのバターソテー ブロッコリーの香り炒め 小松菜のなめ茸和え 豆のごま和えりらだ 漬物 白飯 1食分：594kcal 塩分：2.5g 小麦・乳	メバルの五目あんかけ チンゲン菜と卵の炒め物 白菜と椎茸の塩麹蒸し にんにくの芽のそぼろ炒め グリーンサラダ ほうれん草のごま和え 漬物 わかめごはん 1食分：488kcal 塩分：5.8g 小麦・たまご	鶏肉のしそ香味焼き さつま揚げと野菜のごま炒め 大学芋 かぶの柚子生姜あんかけ ひじきと蓮根のサラダ ほうれん草と銀杏の白和え 漬物 白飯 1食分：695kcal 塩分：2.8g 小麦・たまご・落花生	太刀魚の塩麹焼き 肉じゃが 茄子とピーマンの味噌炒め ひじきの炒り煮 チーズサラダ チンゲン菜のわさび和え 漬物 白飯 1食分：586kcal 塩分：2.4g 小麦・乳	鶏肉の和風きのこソース 花形しんじょの煮物 五日炒め 小松菜と油揚げの煮びたし わかめの酢味噌和え ポテトサラダ 漬物 白飯 1食分：544kcal 塩分：2.7g 小麦・たまご・乳	あじの竜田揚げ甘酢あんかけ がんもの炊き合わせ 切干大根と昆布の炒り煮 じゃが芋の青海苔バター チンゲン菜の柚子和え キャベツとコーンのサラダ 漬物 十五穀ごはん 1食分：576kcal 塩分：2.3g 小麦・そば・たまご・乳
9月23日(月・振休)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
鶏肉の蒲焼き 里芋のツナ煮 茄子の揚げびたし きのこの炒め物 白菜の生姜和え しる菜の和風サラダ 漬物 白飯 1食分：573kcal 塩分：2.2g 小麦・乳	サルサポークソテー カニクリームコロッケ 茄子の揚げびたし きのこのコンソメ煮 海藻サラダ カリフラワーのマリネ ピクルス 白飯 1食分：677kcal 塩分：2.3g えび・かに・小麦・たまご・乳	いわしの梅煮 茄子のずんだ和え ブロッコリーの香り炒め 白菜のさつ煮 ポテトサラダ カリフラワーのマリネ 菜の花の辛子和え 漬物 白飯 1食分：487kcal 塩分：2.2g 小麦・たまご・乳	豆腐野菜ハンバーグ 小松菜と卵のマヨネーズ炒め きのこの酒蒸し 切り昆布の炒り煮 人参とツナのサラダ キャベツの粉マスタード和え 漬物 白飯 1食分：557kcal 塩分：3.1g 小麦・たまご・乳	チキンカツ 白菜の旨煮 ごぼうのそぼろ炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのごま和え ひじきと蓮根のサラダ 漬物 麦ごはん 1食分：586kcal 塩分：1.8g かに・小麦・たまご	ぶりの照り焼き 豆腐の包み揚げ しめじとピーマンの炒め物 山菜炒り煮 ブロッコリーのサラダ 小松菜のピーナッツ和え 漬物 鶏ごぼうごはん 1食分：713kcal 塩分：2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	豚肉とごぼうの甘辛煮 いんげんとウインナーの中華炒め 大根の蟹風味フレークあなか チンゲン菜と椎茸のバター醤油炒め コールスロー オクラの土佐醤油 漬物 白飯 1食分：620kcal 塩分：2.5g かに・小麦・たまご・乳
9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
さばの香味しそ蒸し 厚揚げの煮物 海老風味焼売 しる菜としめじのソテー マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え 漬物 白飯 1食分：692kcal 塩分：2.7g えび・かに・小麦・たまご	照り焼きチキン 蓮根の挟み揚げ 大根のそぼろ煮 ごぼうの味噌炒め キャベツの赤しそ和え カリフラワーの甘酢和え 漬物 十五穀ごはん 1食分：604kcal 塩分：2.2g 小麦・そば・たまご	赤魚の塩焼き がんもと野菜の炊き合わせ さつま芋の味噌煮 大根きんぴら 海藻サラダ 白菜の甘酢和え 漬物 白飯 1食分：485kcal 塩分：2.9g 小麦	鶏肉と根菜の煮物 炒り豆腐 きのこの酒蒸し ごぼうの味噌炒め オクラのおかか和え 豆と豆腐のサラダ 漬物 菜めし 1食分：586kcal 塩分：5.6g 小麦・たまご・乳	いわしの竜田揚げ葱ソース ベーコンと白菜の旨煮 焼売 しる菜の炒め物 春雨サラダ 大根と胡瓜の酢の物 漬物 白飯 1食分：600kcal 塩分：2.7g えび・かに・小麦・たまご	さわらの塩麹焼きレモン添え 肉団子の和風あん ひじきと大豆の煮物 キャベツのツナマヨネーズ炒め 人参とチーズのマリネ とんぶりマカロニサラダ 漬物 白飯 1食分：652kcal 塩分：3.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉と茄子の田舎煮 ベーコンとキャベツの炒め物 いんげんのソテー 里芋のごま味噌煮 水菜のサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 白飯 1食分：556kcal 塩分：2.7g 小麦

まいにち七菜(ごはん付き)

【9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。

9月1日(日)
鶏肉の塩麹焼き がんもの炊き合わせ 冬瓜の蟹風味フレークあんかけ キャベツの辛味噌炒め カリフラワーの甘酢和え セロリのピーナッツ和え 漬物 白飯 1食あたり：416kcal 塩分：2.3g かに・小麦・たまご・落花生

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
豚肉とキャベツのオスターソース炒め かに玉 ブロッコリーの香り炒め 白菜の中華煮びたし 胡瓜とやしのサラダ チンゲン菜のナムル 漬物 白飯 1食あたり：495kcal 塩分：2.3g かに・小麦・たまご・乳	白身フライ 炒り豆腐 焼売 こんにやくの七味炒め 人参とツナのサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 白飯 1食あたり：464kcal 塩分：2.0g えび・かに・小麦・たまご	いわしの竜田揚げ ふんわり柚子しんじょの炊き合わせ 五日きんぴら いんげんと椎茸のソテー 白菜の生姜和え ポテトサラダ 漬物 白飯 1食あたり：451kcal 塩分：1.7g 小麦・たまご・乳	豚肉のにんにく炒め さつま芋とがんもの煮物 茄子の揚げびたし ピーマンの挽肉炒め 大根のわさび酢和え しらすの柚子醤油サラダ 漬物 十五穀ごはん 1食あたり：538kcal 塩分：2.1g 小麦・そば	カレーコロッケ 炒り鶏 キャベツとベーコンの黒胡椒炒め じゃが芋の炒め煮 チンゲン菜の千草和え わかめサラダ 黒豆 ひじきごはん 1食あたり：523kcal 塩分：4.7g 小麦・乳	豚肉の生姜炒め 五目しんじょの炊き合わせ 野菜炒め しめじと蓮根のきんぴら 小松菜のごま味噌和え 銀杏と豆のサラダ 漬物 白飯 1食あたり：541kcal 塩分：2.0g 小麦・たまご・乳	メンチカツ じゃが芋のバジル炒め ミックスピーズのコンソメ煮 ほうれん草のガーリックソテー ごぼうサラダ アスパラのイタリアンマリネ ピクルス 白飯 1食あたり：508kcal 塩分：1.6g 小麦・たまご・乳
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
豚肉の葱塩焼き しんじょと菜の炊き合わせ 野菜の挽肉炒め カリフラワーのカレーソテー チンゲン菜のピーナッツ和え タマゴサラダ 漬物 茶飯 1食あたり：551kcal 塩分：2.9g えび・小麦・たまご・乳・落花生	さばのしそ香味焼き 茄子とピーマンの生煮炒め 里芋のごま味噌煮 きんぴらごぼう かぼちゃサラダ ほうれん草のおかか和え 漬物 五目ごはん 1食あたり：557kcal 塩分：2.9g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの中草炒め さつま芋の煮物 椎茸と切干大根の炒り煮 小松菜の千草和え シエルマカロニサラダ 漬物 白飯 1食あたり：553kcal 塩分：2.0g 小麦・たまご	海老カツ 炒り豆腐 大根のそぼろ煮 チンゲン菜とウインナーの炒め物 ポテトサラダ 白菜の甘酢和え 漬物 白飯 1食あたり：418kcal 塩分：1.5g えび・小麦・たまご・乳	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 肉団子の甘酢あんかけ 春巻き 大根のオスターソース煮 豆サラダ 人参マリネ 漬物 白飯 1食あたり：490kcal 塩分：2.6g 小麦・たまご・乳・落花生	ますの南部焼き 高野豆腐の炊き合わせ 茄子の肉味噌炒め さつま芋のアーモンド炒め キャベツの赤しそ和え マカロニサラダ 漬物 白飯 1食あたり：513kcal 塩分：2.5g 小麦・たまご	豚肉と椎茸の塩だれ炒め 五目豆腐 いんげんのチーズ炒め 大豆とひじきの煮物 キャベツとしめじの和風サラダ 大根なます 漬物 白飯 1食あたり：506kcal 塩分：1.6g 小麦・乳
9月16日(月・祝)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日・祝)
和風おろしハンバーグ 厚揚げの炊き合わせ ツナと里芋の味噌煮 きんぴらごぼう ほうれん草の磯和え 和菓子(鶴寿) 漬物 白飯 1食あたり：407kcal 塩分：2.3g 小麦・乳	豚肉の甘辛炒め 根菜の炊き合わせ きのこのバターソテー ブロッコリーの香り炒め 小松菜のなめ茸和え 豆のごま和えサラダ 漬物 白飯 1食あたり：494kcal 塩分：2.7g 小麦・乳	メバロの五目あんかけ チンゲン菜と卵の炒め物 白菜と椎茸の塩麹蒸し にんにくの芽のそぼろ炒め グリーンサラダ ほうれん草のごま和え 漬物 わかめごはん 1食あたり：387kcal 塩分：4.4g 小麦・たまご	鶏肉のしそ香味焼き さつま揚げと野菜のごま炒め 大学芋 かぶの柚子生姜あんかけ ひじきと蓮根のサラダ ほうれん草と銀杏の白和え 漬物 白飯 1食あたり：550kcal 塩分：2.6g 小麦・たまご・落花生	太刀魚の塩麹焼き 肉じゃが 茄子とピーマンの味噌炒め ひじきの炒り煮 チーズサラダ チンゲン菜のわさび和え 漬物 白飯 1食あたり：454kcal 塩分：2.1g 小麦・乳	鶏肉の和風きのこソース 花形しんじょの煮物 五目炒め 小松菜と油揚げの煮びたし わかめの酢味噌和え ポテトサラダ 漬物 白飯 1食あたり：446kcal 塩分：2.5g 小麦・たまご・乳	あじの竜田揚げ甘酢あんかけ がんもの炊き合わせ 切干大根と昆布の炒り煮 じゃが芋の青海苔バター チンゲン菜の柚子和え キャベツとコーンのサラダ 漬物 十五穀ごはん 1食あたり：469kcal 塩分：2.1g 小麦・そば・たまご・乳
9月23日(月・振休)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
鶏肉の蒲焼き 里芋のツナ煮 茄子の揚げびたし きのこの炒め物 白菜の生姜和え しらすの和風サラダ 漬物 白飯 1食あたり：449kcal 塩分：1.9g 小麦・乳	サルサボークソテー カニクリームコロッケ いんげんとウインナーのソテー カブのコンソメ煮 海藻サラダ カリフラワーのマリネ ピクルス 白飯 1食あたり：579kcal 塩分：2.1g えび・かに・小麦・たまご・乳	いわしの梅煮 茄子のずんだ和え ブロッコリーの香り炒め 白菜のさつ煮 ポテトサラダ 菜の花の辛子和え 漬物 白飯 1食あたり：378kcal 塩分：2.0g 小麦・たまご・乳	豆腐野菜ハンバーグ 小松菜と卵のマヨネーズ炒め きのこの酒蒸し 切り昆布の炒り煮 人参とツナのサラダ キャベツの粒マスタード和え 漬物 白飯 1食あたり：446kcal 塩分：2.8g 小麦・たまご・乳	チキンカツ 白菜の旨煮 ごぼうのそぼろ炒め チンゲン菜の煮びたし いんげんのごま和え ひじきと蓮根のサラダ 漬物 麦ごはん 1食あたり：477kcal 塩分：1.6g かに・小麦・たまご	ぶりの照り焼き 豆腐の包み揚げ しめじとピーマンの炒め物 山菜炒り煮 ブロッコリーのサラダ 小松菜のピーナッツ和え 漬物 鶏ごぼうごはん 1食あたり：544kcal 塩分：2.3g 小麦・たまご・乳・落花生	豚肉とごぼうの甘辛煮 いんげんとウインナーの中華炒め 大根の蟹風味フレークあんかけ チンゲン菜と椎茸のバター醤油炒め コールスロー オクラの土佐醤油 漬物 白飯 1食あたり：516kcal 塩分：2.2g かに・小麦・たまご・乳
9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
さばの香味しモン蒸し 厚揚げの煮物 海老風味焼売 しらすとしめじのソテー マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え 漬物 白飯 1食あたり：555kcal 塩分：2.4g えび・かに・小麦・たまご	照り焼きチキン 蓮根の狭み揚げ 大根のそぼろ煮 ごぼうの味噌炒め キャベツの赤しそ和え しらすのおびたし 漬物 十五穀ごはん 1食あたり：501kcal 塩分：2.1g 小麦・そば・たまご	赤魚の塩焼き がんもと野菜の炊き合わせ さつま芋の味噌煮 大根きんぴら 海藻サラダ 白菜の甘酢和え 漬物 白飯 1食あたり：390kcal 塩分：2.7g 小麦	鶏肉と根菜の煮物 炒り豆腐 きのこの酒蒸し ごぼうの味噌炒め オグらのおかか和え 豆と豆腐のサラダ 漬物 菜めし 1食あたり：473kcal 塩分：4.3g 小麦・たまご・乳	いわしの竜田揚げ葱ソース ベーコンと白菜の旨煮 焼売 しらすの炒め物 春雨サラダ 大根と胡瓜の酢の物 漬物 白飯 1食あたり：491kcal 塩分：2.4g えび・かに・小麦・たまご	さわらの塩麹焼きしモン添え 肉団子の和風あん ひじきと大豆の煮物 キャベツのツナマヨネーズ炒め 人参とチーズのマリネ とんぶりマカロニサラダ 漬物 白飯 1食あたり：535kcal 塩分：3.1g 小麦・たまご・乳	鶏肉と茄子の田舎煮 ベーコンとキャベツの炒め物 いんげんのソテー 里芋のごま味噌煮 水菜のサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 白飯 1食あたり：449kcal 塩分：2.4g 小麦

製品名	アレルギー表示要
24・09・01まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
24・09・02まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン
24・09・03まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・09・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
24・09・05まいにち七菜ごはん	小麦・そば・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・09・06まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・09・07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・09・08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・09・09まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
24・09・10まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆
24・09・11まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・09・12まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・09・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・09・14まいにち七菜ごはん	小麦・卵・アーモンド・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉
24・09・15まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・09・16まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
24・09・17まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
24・09・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・09・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉
24・09・20まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
24・09・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
24・09・22まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・ゼラチン
24・09・23まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
24・09・24まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
24・09・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆
24・09・26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
24・09・27まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・09・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
24・09・29まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・09・30まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・10・01まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉
24・10・02まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆
24・10・03まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
24・10・04まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
24・10・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉
24・10・06まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉