

10 October



運動と食事

10月14日は「スポーツの日」です。運動を元氣いっぱい行うためには、バランスのよい食事できん肉と強いほねをつくるのが大切です。よいきん肉をつくるためには、肉・魚・たまご・なっ豆や豆ふなどにふくまれるたんぱく質をとり、強いほねをつくるためには、牛にゅうやヨーグルトなどのにゅうせい品・ししよも・こまつなに含まれるカルシウムがよいと言われています。バランスのよい食事とてき度な運動で元氣な体をつくりましょう！



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 大入りきなこ棒 ソフトサラダ ぷるりんゼリーグレープ	2 やさいのラムネ テキサスコーンお好み焼 広島レモンゼリー	3 焼いもようかん さっぱり塩味 果汁100%スティックゼリー	4 果汁グミスマートパックぶどう 新潟仕込み 塩味 山形ラ・フランスゼリー
	7	8 無添加クッピーラムネピュア ハッピーターンミニ4連 沖縄マンゴーゼリー	9 きなこ棒 かむおやつ ごま付きいりこ ぷるりんゼリーピーチ	10 本煉羊かん おしゃぶりこんぶ4連 愛媛県産みかんゼリー	11 ラムネいろいろ ソフト豆もち ぷるるんスティックゼリー
3 Week	14 スポーツの日	15 やさいのラムネ ほろほろ焼 和塩 森のくだもの屋さんスティックゼリー	16 肉球ラムネ さっぱり塩味 シャーベット マンゴー・いちご・マスカット	17 大入りきなこ棒 スティックポテト のり塩 ぷるりんゼリーオレンジ	18 まけんぐミコーラ味 三幸の揚せん薫るしお味 果汁100%ゼリー
	21	22 細切り芋けんぴ おさかなぼんせんがるちゃん 凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	23 ふんわり名人きなこ餅 焼こあじ どうぶつえんゼリー	24 あるとちやいまっせん 大袖振豆もち ひとくちシャーベット	25 栗羊かん おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 長野県産シャインマスカットゼリー
5 Week	28	29 塩羊かん ミニおやつカルパス 山梨県産白桃ゼリー	30 いちごマシュマロ 三幸の揚せん薫るしお味 凍らせて食べるリッチフルーツのシャーベット	31 いも花子 あとひき煎 サラダ わんにゃんゼリー	
		にぎにぎおすしやさんぐミ 新潟仕込み 塩味 シャーベット メロン・みかん・白桃			

10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9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	乳	小麦	そば	落花生	かに	えび	いか	いくら	キウイ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	りんご	バナナ	パセリ	ごま	カシューナッツ	アーモンド			
10月7日 (月)	いしやきいも	シアワセドール	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
	おにぎりせんべい銀しゃり	マスマ	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
	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
10月8日 (火)	無添加クッキーラムネビュア	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、ばれいしよでん粉、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
	ハッピーターンミニ4連	亀田製菓	78	●	●	●	●								○													うるち米（米国産、国産）、食用油脂、砂糖、でん粉、たん白加水分解物、食塩、麦芽糖/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
	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
10月9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
	かむおやつ ごま付きいりこ	なとり	14	●	●	●	●																	○				かたくりわいし（国産）、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料	不規則
	ぶるりんゼリービーチ	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
10月10日 (木)	本煉羊かん	かし原	54																									砂糖（国内製造）、生飴、水飴、寒天	28品目
	おしゃぶりごんぶ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
	愛媛県産みかんゼリー	和歌山産業	48		●								●	●			●				●	●	●					砂糖（タイ製造又は韓国製造）、みかん濃縮果汁/甘味料（ソルビトール）、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸カルシウム、pH調整剤、酸化防止剤（酵素処理ルチン、V. C）、香料、着色料（カロチノイド）	28品目
10月11日 (金)	ラムネいろいり	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
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●	●	●	●									○												水稲もち米（国産）、植物油脂、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
	ぶるるんスティックゼリー	農水フーズ	19																					○				【ぶどう糖】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
10月12日 (土)																													

10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9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	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイ	牛肉	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	いちも	りんご	バナナ			ピーマン	カシューナッツ
10月28日 (月)	にぎにぎおすしやさんぐミ	明治チューインガム	68																							水あめ(国内製造)、砂糖、ゼラチン、濃縮バナナ果汁、濃縮レモン果汁、濃縮すもも果汁、食用油脂/ソルビトール、酸味料、骨Ca、香料、着色料(アントシアニン、クチナシ)、光沢剤、(一部にバナナ・ゼラチンを含む)	28品目
	新潟仕込み 塩味	三幸製菓	35	●	●	●	●							○												米(米国産、タイ産、国産)、植物油脂、でん粉、食塩(長崎県崎戸製造10%、赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島製造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)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物)	7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
10月29日 (火)	塩羊かん	かし原	54																							砂糖(国内製造)、生飴、水飴、寒天、塩	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(粗ゼラチン、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
	山梨県産白桃ゼリー	和歌山産業	50	●																						砂糖(タイ製造又は韓国製造)、もも濃縮果汁/甘味料(ソルビトール)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、乳酸カルシウム、酸化防止剤(酵素処理ルチン)、香料	28品目
10月30日 (水)	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(ペクチン)、着色料(ビートレッド)、香料	7品目
	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)、植物油脂、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
	凍らせて食べるリッチフルーツのシャーベット	エースベーカー	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
10月31日 (木)	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
	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
	わんにゃんゼリー	エースベーカー	13	●																						【アップル】異性化液糖(国内製造)、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)、着色料(フラボノイド、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)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(ラック、フラボノイド)、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む)【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、着色料(アントシアニン)、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む)【パイナップル】異性化液糖(国内製造)、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)、着色料(フラボノイド)、(一部にりんごを含む)【ピーチ】異性化液糖(国内製造)、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)、着色料(アントシアニン、フラボノイド)、(一部にりんごを含む)	28品目

10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」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 ・厚揚げの煮物 ・海老風味焼売 ・しろ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 ・蓮根の狭み揚げ ・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 ・しろ菜のおひたし ・漬物 十五穀ごはん	主菜 赤魚の塩焼き ・が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 ・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 ・大豆と豆乳のサラダ ・漬物 菜めし	主菜 いわしの竜田揚げ葱ソース ・ベーコンと白菜の旨煮 ・焼売 ・しろ菜の炒め物 ・春雨サラダ ・大根と胡瓜の酢の物 ・漬物 白飯	主菜 さわらの塩焼焼きレモン添え ・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	主菜 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
主菜 ますの五目あんかけ ・チンゲン菜のオイスターソース炒め ・ポテトコロッケ ・茄子の煎り出し ・わかめとオクラの和え物 ・白菜の甘酢和え ・漬物 白飯	主菜 豚肉のキムチ炒め ・根菜の白味噌煮 ・にらときのこの炒め物 ・五目炒め ・彩り野菜の青じそサラダ ・小松菜の辛子マヨネーズ和え ・漬物 白飯	主菜 太刀魚の薬味ソース ・白身魚と豆腐のふんわり揚げ ・いんげんの香り炒め ・チンゲン菜と油揚げの煮びたし ・オクラの和え物 ・カリフラワーのサラダ ・漬物 麦ごはん	主菜 肉団子の甘酢あんかけ ・茄子のオランダ煮 ・ほうれん草の炒め物 ・五目大豆煮 ・ブロッコリーのおかか和え ・ポテトサラダ ・肉団子の日 赤トサラダの日 白飯	主菜 赤魚の梅かつお焼き ・ベーコンとチンゲン菜の炒め物 ・厚揚げのそぼろ煮 ・白菜のバター蒸し ・大根と水菜のサラダ ・小松菜のくるみ和え ・漬物 五目ごはん	主菜 メンチカツ ・がんと根菜の炊き合わせ ・竹輪とキャベツの土佐炒め ・ブロッコリーの生妻炒め ・ビーンズサラダ ・ほうれん草のごま和え ・漬物 白飯	主菜 和風ハンバーグ ・厚揚げの辛味噌炒め ・さつま芋の含め煮 ・豆とひじきの炒り煮 ・小松菜の土佐和え ・白菜とツナのサラダ ・漬物 白飯
主菜 豚肉の黒酢炒め ・高野豆腐の煮物 ・竹輪とピーマンのおかか炒め ・切干大根の炒り煮 ・たらもサラダ ・しろ菜の柚子和え ・漬物 白飯	主菜 海鮮八宝菜 ・揚げ餃子 ・チンゲン菜の塩炒め ・にんにくの芽の炒め物 ・人参のごまサラダ ・中華春雨 ・ザーサイ漬け 白飯	主菜 豚肉ときのこのカレー炒め ・カニクリームコロッケ ・ジャーマンポテト ・ほうれん草のソテー ・ごぼうサラダ ・キャベツのマリネ ・ピクルス 白飯	主菜 太刀魚のしそ味噌焼き ・キャベツと卵の炒め物 ・ブロッコリーのコーンソテー ・冬瓜ととんぶりの薄くず煮 ・大根と胡瓜の海苔酢和え ・マカロニサラダ ・漬物 ひじきごはん	主菜 鶏肉の葱塩焼き ・根菜の炊き合わせ ・焼売 ・じゃが芋の炒め煮 ・人参とツナのサラダ ・しろ菜のなめ茸和え ・漬物 白飯	主菜 さばの味噌煮 ・じゃが芋のそぼろあんかけ ・ツナとしろ菜の炒め物 ・いんげんのソテー ・キャベツの青じそ和え ・大根サラダ ・漬物 十五穀ごはん	主菜 チーズチキン大葉巻きフライ ・がんと大根の炊き合わせ ・里芋のそぼろ煮 ・セロリの塩炒め ・きのこサラダ ・春菊のピーナッツ和え ・漬物 白飯
主菜 助宗鱈のマヨネーズ焼き ・厚揚げとさつま芋の煮物 ・茄子の揚げだし ・にんにくの芽と卵の炒め物 ・キャベツの生妻和え ・ひじきと蓮根のサラダ ・漬物 わかめごはん	主菜 いのししカレー ・じゃが芋とひじきの煮物 ・ブロッコリーの香り炒め ・きんぴらごぼろ ・しろ菜のピーナッツ和え ・ポテトサラダ ・福神漬け 白飯	主菜 ミートコロッケ ・高野豆腐の炊き合わせ ・竹輪とキャベツの磯炒め ・切り昆布の炒り煮 ・ほうれん草のおひたし ・海藻サラダ ・漬物 白飯	主菜 鶏もも肉の照り焼き ・がんととかぶの炊き合わせ ・蓮根のそぼろ炒め ・白菜のさつと煮 ・春菊のくるみ炒め ・カリフラワーの辛子マヨネーズサラダ ・漬物 白飯	主菜 さばの中華甘酢あんかけ ・キャベツの辛味噌炒め ・きのこといんげんのソテー ・白菜と油揚げの中華煮 ・切り昆布の中煮 ・ぜんまいのナムル ・チンゲン菜のサラダ ・ザーサイ漬け 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ ・五目しんじょの含め煮 ・蓮根のピリ辛炒め ・切干大根煮 ・かぼちゃサラダ ・ほうれん草ととんぶりのわさび和え ・漬物 白飯	主菜 豚肉のスタミナ炒め ・茄子の味噌炒め ・五目大豆煮 ・卵の花 ・しろ菜の柚子醤油サラダ ・春菊の白和え ・漬物 麦ごはん
主菜 鶏肉の黒胡椒炒め ・かに玉 ・大学芋 ・白菜の旨煮 ・小松菜の中華風おひたし ・長芋とオクラのサラダ ・漬物 白飯	主菜 アジのしそ香味焼き ・炒り豆腐 ・大根の蟹風味フレックあんかけ ・いんげんの当座煮 ・チンゲン菜のわさび和え ・マカロニサラダ ・漬物 十五穀ごはん	主菜 肉団子の甘辛煮 ・茄子とピーマンの生妻炒め ・さつま芋とレーズンの煮物 ・切干大根の炒り煮 ・チンゲン菜のじゃこびたし ・ツナサラダ ・漬物 白飯	主菜 ハンバーグブラックカレーソース ・カリフラワーのにんにく炒め ・トマトビーンズ ・カブのコンソメ煮 ・いんげんのごまサラダ ・りんごのコンポート ・ピクルス 海老白ラフ	主菜 チーズと大葉の鶏竜田揚げ ・がんと含め煮 ・茄子の肉味噌和え ・ブロッコリーのくるみ炒め ・しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし ・大根の梅しそ和え ・漬物 白飯	主菜 かつおカツ ・肉団子の炊き合わせ ・根菜の黒酢炒め ・キャベツとベーコンの炒め物 ・小松菜の白和え ・ひじきサラダ ・漬物 白飯	主菜 太刀魚の幽庵焼き ・じゃが芋と挽肉の炒め物 ・五目しんじょの炊き合わせ ・こんにゃくとえのきの七味炒め ・葱めた ・春菊のごま和え ・漬物 白飯

今月の豆知識

10月13日(日) さつま芋の日

さつま芋には、**抗酸化作用**が高く**ガン予防に効果的**と言われる**ビタミンE**と、**美肌効果**が期待できる**ビタミンC**を兼ね備えていると言われ、相乗効果が期待できるとされています。主食の代わりにもなるとされ、食べ合わせも豊富な食欲の秋にぴったりの食材です。

※イラストはイメージです。

まいにち七菜
さつま芋の含め煮
こだわり八菜
さつま芋サラダ

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

▼ **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】農林水産省 選定郷土料理百選 <https://www.location-research.co.jp/kyoudoyouri/100/recipe/>、旬「しめじ」「さつま芋」「椎茸」「里芋」「くるみ」「とんぶり」「山芋」「舞茸」 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

■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。

【10月】 栄養価・アレルギー

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 しろ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 しろ菜のおひたし 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	いわしの竜田揚げソース ベーコンと白菜の旨煮 焼売 しろ菜の炒め物 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 水菜のサラダ 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 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 エネルギー:316kcal 塩分:2.7g 小麦
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
ますの五目あんかけ チンゲン菜のオイスターソース炒め ポテトコロッケ 茄子の煎り出し わかめとオクラの和え物 白菜の甘酢和え 漬物 エネルギー:320kcal 塩分:1.9g 小麦・乳	豚肉のキムチ炒め 根菜の白味噌煮 にらときのこの炒め物 五目炒め 彩り野菜の青じそサラダ 小松菜の辛子マヨネーズ和え 漬物 エネルギー:388kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	太刀魚の薬味ソース 白身魚と豆腐のふわり揚げ いんげんの香り炒め チンゲン菜と油揚げの煮びたし オクラの和え物 カリフラワーのサラダ 漬物 エネルギー:351kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	肉団子の甘酢あんかけ 茄子のオランダ煮 ほうれん草の炒め物 五目大豆煮 ブロッコリーのおかか和え ポテトサラダ 漬物 エネルギー:310kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	赤魚の梅かつお焼き ベーコンとチンゲン菜の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 白菜のバター蒸し 大根と水菜のサラダ 小松菜のくるみ和え 漬物 エネルギー:284kcal 塩分:2.6g くるみ・小麦・たまご・乳	メンチカツ がんと根菜の炊き合わせ 竹輪とキャベツの土佐炒め ブロッコリーの生姜炒め ピーズサラダ ほうれん草のごま和え 漬物 エネルギー:323kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	和風ハンバーグ 厚揚げの辛味噌炒め さつま芋の含め煮 豆とひじきの炒り煮 小松菜の土佐和え 白菜とツナのサラダ 漬物 エネルギー:342kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳
10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
豚肉の黒酢炒め 高野豆腐の煮物 竹輪とピーマンのおかか炒め 切干大根の炒り煮 タラモサラダ しろ菜の柚子和え 漬物 エネルギー:388kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	海鮮八宝菜 揚げ餃子 チンゲン菜の塩炒め にんにくの芽の炒め物 人参のごまサラダ 中華春雨 ザーサイ漬け エネルギー:377kcal 塩分:2.2g えび・小麦・たまご	豚肉ときのこのカレー炒め カニクリームコロッケ ジャーマンポテト ほうれん草のソテー ごぼうサラダ キャベツのマリネ ピクルス エネルギー:464kcal 塩分:2.0g えび・かに・小麦・たまご・乳	太刀魚のしそ味噌焼き キャベツと卵の炒め物 ブロッコリーのコーンソテー 冬瓜ととんぶりの薄くず煮 大根と胡瓜の海苔酢和え マカロニサラダ 漬物 エネルギー:315kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	鶏肉の葱塩焼き 根菜の炊き合わせ 焼売 じゃが芋の炒め煮 人参とツナのサラダ しろ菜のなめ茸和え 漬物 エネルギー:388kcal 塩分:2.9g えび・かに・小麦・たまご・乳	さばの味噌煮 じゃが芋のそぼろあんかけ ツナとしろ菜の炒め物 いんげんのソテー キャベツの青じそ和え 大根サラダ 漬物 エネルギー:378kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	チーズチキン大葉巻きフライ がんと大根の炊き合わせ 里芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め きのこサラダ 春菊のピーナッツ和え 漬物 エネルギー:352kcal 塩分:2.1g 小麦・乳・落花生
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
助宗鱧のマヨネーズ焼き 厚揚げとさつま芋の煮物 茄子の揚げだし にんにくの芽と卵の炒め物 キャベツの生姜和え ひじきと蓮根のサラダ 漬物 エネルギー:307kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	いのししカレー じゃが芋とひじきの煮物 ブロッコリーの香り炒め きんぴらごぼう しろ菜のピーナッツ和え ポテトサラダ 福神漬け エネルギー:348kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	ミートコロッケ 高野豆腐の炊き合わせ 竹輪とキャベツの磯炒め 切り昆布の炒り煮 ほうれん草のおひたし 海藻サラダ 漬物 エネルギー:352kcal 塩分:2.5g 小麦・乳	鶏もも肉の照り焼き がんとかぶの炊き合わせ 蓮根のそぼろ炒め 白菜のさっと煮 春菊のくるみ和え カリフラワーの辛子マヨネーズサラダ 漬物 エネルギー:375kcal 塩分:2.7g くるみ・小麦・たまご	さばの中華甘酢あんかけ キャベツの辛味噌炒め きのこといんげんのソテー 白菜と油揚げの中華煮 ぜんまいのナムル チンゲン菜のサラダ ザーサイ漬け エネルギー:399kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ 五目しんじょの含め煮 蓮根のピリ辛炒め 切干大根煮 かぼちゃサラダ ほうれん草ととんぶりのわさび和え 漬物 エネルギー:433kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉のスタミナ炒め 茄子の味噌炒め 五目大豆煮 卵の花 しろ菜の柚子醤油サラダ 春菊の白和え 漬物 エネルギー:402kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・落花生
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
鶏肉の黒胡椒炒め かに玉 大学芋 白菜の旨煮 小松菜の中華風おひたし 長芋とオクラのサラダ 漬物 エネルギー:342kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	アジのしそ香味焼き 炒り豆腐 大根の蟹風味フレークあんかけ いんげんの当座煮 チンゲン菜のわさび和え マカロニサラダ 漬物 エネルギー:270kcal 塩分:2.8g かに・小麦・たまご	肉団子の甘辛煮 茄子とピーマンの生姜炒め さつま芋とレーズンの煮物 切干大根の炒り煮 しろ菜のじゃこびたし ツナサラダ 漬物 エネルギー:335kcal 塩分:2.8g えび・かに・小麦・たまご・乳	ハンバーグブラックカレーソース カリフラワーのにんにく炒め トマトピーズ カブのコンソメ煮 いんげんのごまサラダ りんごのコンポート ピクルス エネルギー:324kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	チーズと大葉の鶏竜田揚げ がんと含め煮 茄子の肉味噌和え ブロッコリーのくるみ炒め しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし 大根の梅しそ和え 漬物 エネルギー:329kcal 塩分:2.8g くるみ・小麦・たまご・乳	かつおカツ 肉団子の炊き合わせ 根菜の黒酢炒め キャベツとベーコンの炒め物 小松菜の白和え ひじきサラダ 漬物 エネルギー:289kcal 塩分:2.6g 小麦・乳・落花生	太刀魚の幽庵焼き じゃが芋と挽肉の炒め物 五目しんじょの炊き合わせ こんにゃくとえのきの七味炒め 葱ぬた 春菊のごま和え 漬物 エネルギー:320kcal 塩分:2.6g 小麦

まいにち七菜(ごはんセット)

【10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 しろ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	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 しろ菜のおひたし 漬物 十五穀ごはん	赤魚の塩焼き が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	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 菜めし	いわしの電田揚げ葱ソース ベーコンと白菜の旨煮 焼売 しろ菜の炒め物 春雨サラダ 大根と胡瓜の酢の物 漬物 白飯	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	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 キャベツの赤しそ和え ほうれん草のわさび和え 漬物 白飯
エネルギー -692kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご	エネルギー -604kcal 塩分:2.2g 小麦・そば・たまご	エネルギー -485kcal 塩分:2.9g 小麦	エネルギー -586kcal 塩分:5.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー -600kcal 塩分:2.7g えび・かに・小麦・たまご	エネルギー -652kcal 塩分:3.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー -556kcal 塩分:2.7g 小麦
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
ますの五目あんかけ チンゲン菜のオスターソース炒め ポテトコロッケ 茄子の煎り出し わかめとオクラの和え物 白菜の甘酢和え 漬物 白飯	豚肉のキムチ炒め 根菜の白味噌煮 にらときのこの炒め物 五目炒め 彩り野菜の青じそサラダ 小松菜の辛子マヨネーズ和え 漬物 白飯	太刀魚の薬味ソース 白身魚と豆腐のふんわり揚げ いんげんの香り炒め チンゲン菜と油揚げの煮びたし オクラの和え物 カリフラワーのサラダ 漬物 麦ごはん	肉団子の甘酢あんかけ 茄子のオランダ煮 ほうれん草の炒め物 五目大豆煮 ブロッコリーのおかか和え ポテトサラダ 漬物 白飯	赤魚の梅かつお焼き ベーコンとチンゲン菜の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 白菜のバター蒸し 大根と水菜のサラダ 小松菜のくるみみね和え 漬物 五目ごはん	メンチカツ がんと根菜の炊き合わせ 竹輪とキャベツの土佐炒め ブロッコリーの生姜炒め ピーズサラダ ほうれん草のごま和え 漬物 白飯	和風ハンバーグ 厚揚げの辛味噌炒め さつま芋の含め煮 豆とひじきの炒り煮 小松菜の土佐和え 白菜とツナのサラダ 漬物 白飯
エネルギー -560kcal 塩分:1.9g 小麦・乳	エネルギー -628kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -576kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー -550kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	エネルギー -520kcal 塩分:3.4g くるみ・小麦・たまご・乳	エネルギー -563kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	エネルギー -582kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳
10月14日(月・祝)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
豚肉の黒酢炒め 高野豆腐の煮物 竹輪とピーマンのおかか炒め 切干大根の炒り煮 タラモサラダ しろ菜の柚子和え 漬物 白飯	海鮮八宝菜 揚げ餃子 チンゲン菜の塩炒め にんにくの芽の炒め物 人参のごまサラダ 中華春雨 ザーサイ漬け 白飯	豚肉ときのこのカレー炒め カニクリームコロッケ ジャーマンポテト ほうれん草のソテー ごぼうサラダ キャベツのマリネ ピクルス 白飯	太刀魚のしそ味噌焼き キャベツと卵の炒め物 ブロッコリーのコンソテー 冬瓜ととんぶりの薄く煮 大根と胡瓜の海苔酢和え マカロニサラダ 漬物 ひじきごはん	鶏肉の葱塩焼き 根菜の炊き合わせ 焼売 じゃが芋の炒め煮 人参とツナのサラダ しろ菜のなめ茸和え 漬物 白飯	さばの味噌煮 じゃが芋のそぼろあんかけ ツナとしろ菜の炒め物 いんげんのソテー キャベツの青じそ和え 大根サラダ 漬物 十五穀ごはん	チーズチキン大葉巻きフライ がんと大根の炊き合わせ 里芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め きのこサラダ 春菊のピーナッツ和え 漬物 白飯
エネルギー -628kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー -617kcal 塩分:2.2g えび・小麦・たまご	エネルギー -704kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -572kcal 塩分:6.4g 小麦・たまご・乳	エネルギー -628kcal 塩分:2.9g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -632kcal 塩分:2.8g 小麦・そば・たまご・乳	エネルギー -592kcal 塩分:2.1g 小麦・乳・落花生
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
助宗鱈のマヨネーズ焼き 厚揚げとさつま芋の煮物 茄子の揚げだし にんにくの芽と卵の炒め物 キャベツの生姜和え ひじきと蓮根のサラダ 漬物 わかめごはん	いのししカレー じゃが芋とひじきの煮物 ブロッコリーの香り炒め きんぴらごぼう しろ菜のピーナッツ和え ポテトサラダ 福神漬け 白飯	ミートコロッケ 高野豆腐の炊き合わせ 竹輪とキャベツの磯炒め 切り昆布の炒り煮 しろ菜のピーナッツ和え 海藻サラダ 漬物 白飯	鶏もも肉の照り焼き がんとかぶの炊き合わせ 蓮根のそぼろ炒め 白菜のさっと煮 春菊のくるみみね和え カリフラワーの辛子マヨネーズサラダ 漬物 白飯	さばの中華甘酢あんかけ キャベツの辛味噌炒め きのこといんげんのソテー 白菜と油揚げの中華煮 ぜんまいのナムル チンゲン菜のサラダ ザーサイ漬け 白飯	鶏肉の唐揚げ 五目しんじょの含め煮 蓮根のピリ辛炒め 切干大根煮 かぼちゃサラダ ほうれん草ととんぶりのわさび和え 漬物 白飯	豚肉のスタミナ炒め 茄子の味噌炒め 五目大豆煮 卵の花 しろ菜の柚子醤油サラダ 春菊の白和え 漬物 麦ごはん
エネルギー -546kcal 塩分:6.0g 小麦・たまご・乳	エネルギー -588kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳・落花生	エネルギー -592kcal 塩分:2.6g 小麦・乳	エネルギー -615kcal 塩分:2.7g くるみ・小麦・たまご	エネルギー -639kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	エネルギー -673kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	エネルギー -627kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・落花生
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日・祝)
鶏肉の黒胡椒炒め かに玉 大学芋 白菜の旨煮 小松菜の中華風おひたし 長芋とオクラのサラダ 漬物 白飯	アジのしそ香味焼き 炒り豆腐 大根の蟹風味フレークあんかけ いんげんの当座煮 チンゲン菜のわさび和え マカロニサラダ 漬物 十五穀ごはん	肉団子の甘辛煮 茄子とピーマンの生姜炒め さつま芋とレーズンの煮物 切干大根の炒り煮 しろ菜のじゃこびたし ツナサラダ 漬物 白飯	ハンバーグブラックカレーソース カリフラワーのにんにく炒め トマトピーズ カブのコンソメ煮 いんげんのごまサラダ りんごのコンポート ピクルス 海老ピラフ	チーズと大葉の鶏電田揚げ がんと含め煮 茄子の肉味噌和え ブロッコリーのくるみ炒め しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし 大根の梅しそ和え 漬物 白飯	かつおカツ 肉団子の炊き合わせ 根菜の黒酢炒め キャベツとベーコンの炒め物 小松菜の白和え ひじきサラダ 漬物 白飯	太刀魚の幽庵焼き じゃが芋と挽肉の炒め物 五目しんじょの炊き合わせ こんにやくとえのきの七味炒め 葱めた 春菊のごま和え 漬物 白飯
エネルギー -582kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -524kcal 塩分:2.8g かに・小麦・そば・たまご	エネルギー -575kcal 塩分:2.8g えび・かに・小麦・たまご・乳	エネルギー -560kcal 塩分:2.4g えび・小麦・たまご・乳	エネルギー -569kcal 塩分:2.9g くるみ・小麦・たまご・乳	エネルギー -529kcal 塩分:2.6g 小麦・乳・落花生	エネルギー -560kcal 塩分:2.6g 小麦

まいにち七菜(ごはん付き)

【10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 しろ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 エネルギー -555kcal 塩分:2.4g 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 しろ菜のおひたし 漬物 十五穀ごはん エネルギー -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 エネルギー -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 オクラのおかか和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 菜めし エネルギー -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 しろ菜の炒め物 春雨サラダ 大根と胡瓜の酢の物 漬物 白飯 エネルギー -491kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご	さわらの塩焼焼きレモン添え 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 エネルギー -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 白菜のサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 白飯 エネルギー -449kcal 塩分:2.4g 小麦
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
ますの五目あんかけ チンゲン菜のオスターソース炒め ポテトコロッケ 茄子の煎り出し わかめとオクラの和え物 白菜の甘酢和え 漬物 白飯 エネルギー -463kcal 塩分:1.8g 小麦・乳	豚肉のキムチ炒め 根菜の白味噌煮 にらときのこの炒め物 五目炒め 彩り野菜の青じそサラダ 小松菜の辛子マヨネーズ和え 漬物 白飯 エネルギー -505kcal 塩分:2.2g えび・小麦・たまご・乳	太刀魚の薬味ソース 白身魚と豆腐のふんわり揚げ いんげんの香り炒め チンゲン菜と油揚げの煮びたし オクラの和え物 カリフラワーのサラダ 漬物 麦ごはん エネルギー -485kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	肉団子の甘酢あんかけ 茄子のオランダ煮 ほうれん草の炒め物 五目大豆煮 ブロッコリーのおかか和え ポテトサラダ 漬物 白飯 エネルギー -436kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	赤魚の梅かつお焼き ベーコンとチンゲン菜の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 白菜のバター蒸し 大根と水菜のサラダ 小松菜のくるみお和え 漬物 五目ごはん エネルギー -405kcal 塩分:2.9g くるみ・小麦・たまご・乳	メンチカツ がんもと根菜の炊き合わせ 竹輪とキャベツの土佐炒め ブロッコリーの生姜炒め ピーズサラダ ほうれん草のごま和え 漬物 白飯 エネルギー -462kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	和風ハンバーグ 厚揚げの辛味噌炒め さつま芋の含め煮 豆とひじきの炒り煮 小松菜の土佐和え 白菜とツナのサラダ 漬物 白飯 エネルギー -468kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳
10月14日(月・祝)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
豚肉の黒酢炒め 高野豆腐の煮物 竹輪とピーマンのおかか炒め 切干大根の炒り煮 タラモサラダ しろ菜の柚子和え 漬物 白飯 エネルギー -527kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	海鮮八宝菜 揚げ餃子 チンゲン菜の塩炒め にんにくの芽の炒め物 人参のごまサラダ 中華春雨 ザーサイ漬け 白飯 エネルギー -482kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご	豚肉ときのこのカレー炒め カニクリームコロッケ ジャーマンポテト ほうれん草のソテー ごぼうサラダ キャベツのマリネ ピクルス 白飯 エネルギー -607kcal 塩分:1.9g えび・かに・小麦・たまご・乳	太刀魚のしそ味噌焼き キャベツと卵の炒め物 ブロッコリーのコンソテー 冬瓜ととんぶりの薄く煮 大根と胡瓜の海苔酢和え マカロニサラダ 漬物 ひじきごはん エネルギー -455kcal 塩分:4.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉の葱塩焼き 根菜の炊き合わせ 焼売 じゃが芋の炒め煮 人参とツナのサラダ しろ菜のなめ茸和え 漬物 白飯 エネルギー -503kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご・乳	さばの味噌煮 じゃが芋のそぼろあんかけ ツナとしろ菜の炒め物 いんげんのソテー キャベツの青じそ和え 大根サラダ 漬物 十五穀ごはん エネルギー -513kcal 塩分:2.6g 小麦・そば・たまご・乳	チーズチキン大葉巻きフライ がんもと大根の炊き合わせ 里芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め きのこサラダ 春菊のピーナッツ和え 漬物 白飯 エネルギー -465kcal 塩分:1.9g 小麦・乳・落花生
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
助宗鱈のマヨネーズ焼き 厚揚げとさつま芋の煮物 茄子の揚げだし にんにくの芽と卵の炒め物 キャベツの生姜和え ひじきと蓮根のサラダ 漬物 わかめごはん エネルギー -421kcal 塩分:4.6g 小麦・たまご・乳	いのししカレー じゃが芋とひじきの煮物 ブロッコリーの香り炒め きんぴらごぼう しろ菜のピーナッツ和え ポテトサラダ 福神漬け 白飯 エネルギー -487kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳・落花生	ミートコロッケ 高野豆腐の炊き合わせ 竹輪とキャベツの磯炒め 切り昆布の炒り煮 ほうれん草のおひたし 海藻サラダ 漬物 白飯 エネルギー -485kcal 塩分:2.3g 小麦・乳	鶏もも肉の照り焼き がんもとかぶの炊き合わせ 蓮根のそぼろ炒め 白菜のさっと煮 春菊のくるみお和え カリフラワーの辛子マヨネーズサラダ 漬物 白飯 エネルギー -517kcal 塩分:2.5g くるみ・小麦・たまご	さばの中華甘酢あんかけ キャベツの辛味噌炒め きのこといんげんのソテー 白菜と油揚げの中華煮 ぜんまいのナムル チンゲン菜のサラダ ザーサイ漬け 白飯 エネルギー -530kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ 五目しんじょの含め煮 蓮根のピリ辛炒め 切干大根煮 かぼちゃサラダ ほうれん草ととんぶりのわさび和え 漬物 白飯 エネルギー -574kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	豚肉のスタミナ炒め 茄子の味噌炒め 五目大豆煮 卵の花 しろ菜の柚子醤油サラダ 春菊の白和え 漬物 麦ごはん エネルギー -512kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・落花生
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日・祝)
鶏肉の黒胡椒炒め かに玉 大学芋 白菜の旨煮 小松菜の中華風おひたし 長芋とオクラのサラダ 漬物 白飯 エネルギー -474kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	アジのしそ香味焼き 炒り豆腐 大根の蟹風味フレークあんかけ いんげんの当座煮 チンゲン菜のわさび和え マカロニサラダ 漬物 十五穀ごはん エネルギー -387kcal 塩分:2.4g かに・小麦・そば・たまご	肉団子の甘辛煮 茄子とピーマンの生姜炒め さつま芋とレーズンの煮物 切干大根の炒り煮 しろ菜のじゃこびたし ツナサラダ 漬物 白飯 エネルギー -475kcal 塩分:2.6g えび・かに・小麦・たまご・乳	ハンバーグブラックカレーソース カリフラワーのにんにく炒め さつま芋とピーズ カブのコンソメ煮 いんげんのごまサラダ りんごのコンポート ピクルス 海老ピラフ エネルギー -440kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳	チーズと大葉の鶏竜田揚げ がんもの含め煮 茄子の肉味噌和え ブロッコリーのくるみ炒め しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし 大根の梅しそ和え 漬物 白飯 エネルギー -449kcal 塩分:2.5g くるみ・小麦・たまご・乳	かつおカツ 肉団子の炊き合わせ 根菜の黒酢炒め キャベツとベーコンの炒め物 小松菜の白和え ひじきサラダ 漬物 白飯 エネルギー -423kcal 塩分:2.3g 小麦・乳・落花生	太刀魚の幽庵焼き じゃが芋と挽肉の炒め物 五目しんじょの炊き合わせ こんにやくとえのきの七味炒め 葱めた 春菊のごま和え 漬物 白飯 エネルギー -444kcal 塩分:2.3g 小麦

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