

1  
January



## 七草がゆを食べよう!

1月7日に「春の七草」を入れたおかゆを食べると、一年のあいだ病気にならないと言われています。春の七草とは、「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」のことをいいます。昔の中国では、寒い冬の中で育った野草は生きる力が強く、食べれば体がじょうぶになると考えられていました。その風習が日本にもつたわったと言われています。七草がゆを食べ、一年の無病息災(病気を全くせず元気であること)をねがきましょう!



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 元旦	2 お休み	3 お休み
	6 プチプチ占いラムネ さっぱり塩味 沖縄マンゴーゼリー	7 いしやきいも ソフトサラダ リポビタンキッズゼリー	8 大入りきなこ棒 スティックポテト のり塩 山形ラ・フランスゼリー	9 まけんぐミサイダー味 おさかなぼんせんかるちゃん 果汁100%スティックゼリー	10 黒ごま最中 堅あげポテトブッチ4うすしお味 ぷるりんゼリーオレンジ
3 Week	13 成人の日	14 肉球ラムネ おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 塩羊かん	15 果汁グミスマートパックぶどう 新潟仕込み 塩味 森のくだもの屋さんスティックゼリー	16 ふんわり名人きなこ餅 かむおやつ ごま付きいりこ ぷるりんゼリーアップル	17 いも花子 スティックポテトじゃがいもと塩 ぷるるんスティックゼリー
	20 ラムネいろいろ ポップコーンしお味 快適野菜ゼリー	21 いちごマシュマロ ハッピーターンミニ4連 ひとくちシャーベット	22 やさいのラムネ こつぶポテコ4連 ぷるりんゼリーピーチ	23 本煉羊かん おにぎりせんべい銀しゃり 長野県産シャインマスカットゼリー	24 にぎにぎおすしやさんぐミ 三幸の揚せん薫るしお味 紫の野菜ゼリー
5 Week	27 きなこ棒 ソフト豆もち ぷるりんゼリーグレープ	28 おしりたんていおしりラムネ あとひき煎 サラダ 果汁100%ゼリー	29 焼いもようかん ミニおやつカルパス わんにゃんゼリー	30 無添加クッピーラムネピュア テキサスコーンお好み焼 どうぶつえんゼリー	31 あるとちやいません 田舎のおかき 塩味 愛媛県産みかんゼリー





1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12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	牛乳	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	パセリ	カシューナッツ	アーモンド		
1月20日 (月)	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、糖料（ブラン）、（一部にオレンジ・りんごを含む）	7品目
	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）、植物油脂、食塩、テキストリン、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
	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
1月21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（ビートレット）、香料	7品目
	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
	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）、あまおぶひゅーレ、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
1月22日 (水)	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
	こつぶポテト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
	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
1月23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
	おにぎりせんべい銀しゃり	マस्या	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
	長野県産シャインマスカットゼリー	和歌山産業	48		●								●	●			●						●	●	●			砂糖（タイ製造又は韓国製造）、ぶどう果汁／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（紅花黄、クチナシ、カロチノイド）	28品目
1月24日 (金)	にぎにぎおすしやさんグミ	明治チューイングガム	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
	三幸の揚せん薫るしお味	三幸製菓	28		●		●										○											米（米国産、泰州産、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
	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
1月25日 (土)																													

1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12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	オレシ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	ま	たまご	やま	りん	ご	ま	カ	ア		
1月27日 (月)	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
	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
	ぷ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
1月28日 (火)	おしりたていおしりラムネ	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	
	あとひき煎 サラダ	こめの里本舗	83	●	●	●	●											●	●						●	●	●	うるち米(国産)、食用油、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等)	不規則	
	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)、(一部にもちりんごを含む) 【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
1月29日 (水)	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/グリン、乳化剤、香料	不規則
	ミニおやつカルパス	ヤガイ	12	●	●								○				●	○					○						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)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)	28品目
	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】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)
1月30日 (木)	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、ばいれい、でん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シークワーサー果汁パウダー	不規則
	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、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、テキストリン/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
	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】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)
1月31日 (金)	あととちやいまんせん	オリオン	24	●	●								●					●			●	●	●	●	●	●	●	●	砂糖(国内製造)、水飴、テキストリン/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
	田舎のおかき 塩味	岩塚製菓	51	●	●	●	●											○											水稲もち米(国産)、植物油、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
	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

# 2025年 1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!

★日本全国食巡り東北3県特集①★

東北の食材やご当地メニューなども!

東北 東北特集マーク、アンダーラインでご確認ください。



12月30日(月)	31日(火)	1月1日(水・祝)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
<b>主菜</b> おろしハンバーグ ●キャベツとピーマンの味噌炒め ●冬瓜のくず煮 ●小松菜のおかか炒め ●白菜のわさび和え ●ビーンズサラダ ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 豚肉と蓮根のピリ辛炒め ●さつま揚げと大根の煮物 ●野菜かき揚げ ●チンゲン菜の煮びたし ●カリフラワーの甘酢和え ●そばサラダ ●漬物 白飯	<b>主菜</b> ブリの照り焼き ●煮しめ ●伊達巻／紅白蒲鉾 ●昆布巻き／数の子 ●栗きんとん ●紅白なます ●黒豆 赤飯	<b>主菜</b> 天麩羅盛り合わせ ●若鶏の八幡巻き ●ブロッコリーの彩り炒め ●ごぼうのしぐれ煮 ●春菊の白和え ●しらすと胡瓜の酢の物 ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 牛肉のすき焼き ●海老と野菜の塩炒め ●かぶの柚子生姜あんかけ ●厚焼き玉子 ●千切り長芋のとんぶり揚げ ●チンゲン菜の千草和え ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 助宗鱧の五目あんかけ ●蓮根の肉味噌炒め ●厚揚げと大根の煮物 ●キャベツの塩炒め ●三色ナムル ●かぼちゃサラダ ●漬物 麦ごはん	<b>主菜</b> ポークヒレカツマトソース ●オムレツ ●きのこのバターソテー ●ハムと白菜のクリーム煮 ●ポテトサラダ ●いんげんのごま和え ●ピクルス 白飯
<b>主菜</b> 茹で豚と野菜のごまだれ ●カリフラワーのカレー炒め ●がんもの炊き合わせ ●ごぼうのピリ辛炒め ●いぶりがっこポテトサラダ ●チンゲン菜のおひたし ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 肉じゃがコロッケ ●厚揚げのそぼろ煮 ●高菜ときくらげの卵炒め ●さつま芋の白味噌煮 ●カリフラワーのおかかマヨネーズ和え ●しろ菜と小海老のおひたし ●漬物 白飯	<b>主菜</b> アジの竜田揚げ葱ソース ●肉団子と大根の煮物 ●ブロッコリーの炒め物 ●白菜の旨煮 ●コーンサラダ ●小松菜の生姜和え ●漬物 十五穀ごはん	<b>主菜</b> 鶏肉のさっぱり煮 ●茄子とピーマンの生姜炒め ●さつま芋の甘煮 ●キャベツの煮びたし ●ほうれん草の赤しそ和え ●わかめサラダ ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 照り焼き豆腐野菜ハンバーグ ●海老と豆腐のしんじょの炊き合わせ ●五目きんぴら ●人参の子和え ●いんげんのごま風味サラダ ●ほうれん草のなめ茸和え ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の梅しそ焼き ●厚揚げの含め煮 ●さつま揚げと椎茸のバターソテー ●切干大根の炒り煮 ●小松菜の白和え ●ブロッコリーのサラダ ●漬物 白飯	<b>主菜</b> さばの利休焼き ●キャベツと高菜の辛味噌炒め ●茄子の揚げだし ●ピーマンソテー ●豆のごま和えサラダ ●大根の柚子和え ●漬物 鶏ごぼうごはん
<b>主菜</b> 豚肉のスタミナ源たれ炒め ●高野豆腐の含め煮 ●カリフラワーの炒め物 ●にんにくの芽の塩炒め ●マカロニサラダ ●白菜のおかか和え ●漬物 白飯	<b>主菜</b> いわしの竜田揚げチリソース ●野菜の塩炒め ●焼売 ●いんげんの生姜炒め ●胡瓜とわかめのごまサラダ ●白菜の中華甘酢和え ●ザーサイ漬け 麦ごはん	<b>主菜</b> 鶏肉の唐揚げ ●いんげんときこの炒め物 ●キャベツとウインナーのソテー ●高菜入り卵の花 ●ほうれん草のおひたし ●水菜ともやしのサラダ ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 牛肉コロッケ ●豚肉と白菜の甘辛炒め ●里芋の煮っころがし ●茄子とピーマンの味噌炒め ●タマゴサラダ ●チンゲン菜のなめ茸和え ●漬物 鮭わかめごはん	<b>主菜</b> 豚肉のキムチ炒め ●じゃが芋のそぼろあんかけ ●蓮根の黒酢炒め ●大根の蟹風味フレークあんかけ ●小松菜のピーナッツ和え ●ひじきサラダ ●漬物 白飯	<b>主菜</b> ミートボールマトソース ●花野菜のグラタン ●ミックスビーンズのコンソメ煮 ●きのこの香り炒め ●根菜のマリネ ●ポテトサラダ ●ピクルス 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の生姜焼き ●五目しんじょの炊き合わせ ●さつま芋とレーズンの煮物 ●いんげんのごま炒め ●チンゲン菜の柚子和え ●豆と豆乳のサラダ ●漬物 白飯
<b>主菜</b> さばの煮付け ●肉団子の炊き合わせ ●ほうれん草の炒め物 ●茄子の揚げびたし ●ごぼうサラダ ●キャベツの梅しそ和え ●漬物 十五穀ごはん	<b>主菜</b> 豚肉の和風だし炒め ●がんもの炊き合わせ ●大学芋 ●蓮根とひじきの煮物 ●大根サラダ ●小松菜の味噌マヨネーズ和え ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の照り焼き ●笹かまのカレー風味揚げ ●にらと豆腐の炒め物 ●小松菜の煮びたし ●胡瓜とわかめの酢の物 ●マカロニサラダ ●福神漬け 白飯	<b>主菜</b> 和風七味ハンバーグ ●蟹と豆腐のしんじょ ●五目きんぴら ●きのこブロッコリーのソテー ●春菊のおひたし ●白菜の酢の物 ●漬物 白飯	<b>主菜</b> さわらの梅煮(藤五郎梅使用) ●豆腐の包み揚げ ●キャベツと油揚げの味噌炒め ●きのこの炒め煮 ●人参とチーズのサラダ ●しろ菜と切り昆布の和え物 ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 豚肉といんげんの炒め物 ●高野豆腐の含め煮 ●千草焼き ●じゃが芋の味噌バター炒め ●ほうれん草のごまマヨネーズ和え ●もやしと胡瓜の海苔酢和え ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 太刀魚の南部焼き ●大豆の生姜煮 ●蓮根のにんにく炒め ●かぼちゃのそぼろ煮 ●しろ菜のおひたし ●海藻サラダ ●漬物 菜めし
<b>主菜</b> 鶏肉の山椒焼き ●春巻き ●白菜の旨煮 ●茄子とにらの炒め物 ●春雨サラダ ●小松菜とこんにゃくの和え物 ●ザーサイ漬け 白飯	<b>主菜</b> ますのマヨネーズ焼き ●厚揚げと根菜の煮物 ●竹輪とキャベツの磯炒め ●ぜんまいと高菜の炒め煮 ●ビーンズサラダ ●チンゲン菜のごま和え ●漬物 白飯	<b>主菜</b> すき焼き風コロッケ ●茄子とくわいの肉味噌炒め ●いんげんソテー ●切り昆布の炒り煮 ●カリフラワーのサラダ ●長芋とオクラのおかか和え ●漬物 白飯	<b>主菜</b> さばの幽庵焼き ●がんもと大根の炊き合わせ ●キャベツと蓮根の辛味噌炒め ●卵の花 ●チンゲン菜のわさび和え ●ポテトサラダ ●漬物 白飯	<b>主菜</b> 太刀魚の蒲焼き ●仙台麩の卵とじ ●根菜の白味噌煮 ●水菜とウインナーの炒め物 ●豆と豆乳のサラダ ●小松菜のごま和え ●漬物 麦ごはん	<b>主菜</b> 鶏肉の味噌漬け焼き ●卵と野菜の炒め物 ●じゃが芋のそぼろ煮 ●セロリの塩炒め ●ほうれん草ともやしのサラダ ●白菜の磯和え ●漬物 わかめごはん	<b>主菜</b> いわしの竜田揚げ蒲焼だれ ●さつま芋とツナの煮物 ●小松菜の炒め物 ●五目大豆煮 ●ひじきサラダ ●キャベツの香りしそ和え ●漬物 白飯

**1月22日(水) カレーの日**

学校給食を管理している**全国学校栄養士協議会**が、**1982年のこの日に学校給食創立35周年**を記念して**全国の小中学校にカレーライス**を給食として出したことが由来とされています。記念のメニューとしてカレーが選ばれた理由は**栄養価が高く、子供から大人まで親しまれている人気メニュー**であるためと言われています。

まいにち七菜  
**笹かまのカレー風味揚げ**

まいにち五菜 **こだわり八菜**  
**インド風牛挽肉のキーマカレー**

※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!**

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】旬「小松菜」「カリフラワー」「えのきたけ」「高菜」「白菜」「ほうれん草」 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(おかず)

12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
おろしハンバーグ キャベツとピーマンの味噌炒め 冬瓜のくず煮 小松菜のおかか炒め 白菜のわさび和え ビーンズサラダ 漬物 I補給 -245kcal 食塩相:2.8g	豚肉と蓮根のピリ辛炒め さつま揚げと大根の煮物 野菜かき揚げ チンゲン菜の煮びたし カリフラワーの甘酢和え そばサラダ 漬物 I補給 -370kcal 食塩相:2.2g	ブリの照り焼き 煮しめ 伊達巻／紅白蒲鉾 昆布巻き／数の子 栗きんとん 紅白なます 黒豆 I補給 -419kcal 食塩相:2.3g	天麩羅盛り合わせ 若鶏の八幡巻き ブロッコリーの彩り炒め ごぼうのしぐれ煮 春菊の白和え しらすと胡瓜の酢の物 漬物 I補給 -345kcal 食塩相:2.7g	牛肉のすき焼き 海老と野菜の塩炒め かぶの柚子生姜あんかけ 厚焼き玉子 千切り長芋のとんぶりかけ チンゲン菜の千草和え 漬物 I補給 -352kcal 食塩相:2.8g	助宗鱈の五目あんかけ 蓮根の肉味噌炒め 厚揚げと大根の煮物 キャベツの塩炒め 三色ナムル かぼちゃサラダ 漬物 I補給 -287kcal 食塩相:2.0g	ポークヒレカツマトソース オムレツ きのこのバターソテー ハムと白菜のクリーム煮 ポテトサラダ いんげんのごま和え ビクルス I補給 -349kcal 食塩相:2.3g
1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
茹で豚と野菜のごまだれ カリフラワーのカレー炒め がんもの炊き合わせ ごぼうのピリ辛炒め 秋●いぶりがっこポテトサラダ チンゲン菜のおひたし 漬物 I補給 -329kcal 食塩相:2.6g	肉じゃがコロッケ 厚揚げのそぼろ煮 高菜とさくらげの卵炒め さつま芋の白味噌煮 カリフラワーのおかかマヨネーズ和え しる菜と小海老のおひたし 漬物 I補給 -430kcal 食塩相:3.1g	アジの竜田揚げ葱ソース 肉団子と大根の煮物 ブロッコリーの炒め物 白菜の旨煮 コーンサラダ 小松菜の生姜和え 漬物 I補給 -340kcal 食塩相:2.6g	鶏肉のさっぱり煮 茄子とピーマンの生姜炒め さつま芋の甘煮 キャベツの煮びたし ほうれん草の赤しそ和え わかめサラダ 漬物 I補給 -340kcal 食塩相:2.8g	照り焼き豆腐野菜ハンバーグ 海老と豆腐のしんじょの炊き合わせ 五目きんぴら 青●★人参の子和え いんげんのごま風味サラダ ほうれん草のなめ茸和え 漬物 I補給 -308kcal 食塩相:3.4g	鶏肉の梅しそ焼き 厚揚げの含め煮 さつま揚げと椎茸のバターソテー 切干大根の炒り煮 小松菜の白和え ブロッコリーのサラダ 漬物 I補給 -336kcal 食塩相:2.7g	さばの利休焼き キャベツと高菜の辛味噌炒め 茄子の揚げだし ピーンソテー 豆のごま和えサラダ 大根の柚子和え 漬物 I補給 -399kcal 食塩相:2.5g
1月13日(月・祝)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
青●豚肉のスタミナ源たれ炒め 高野豆腐の含め煮 カリフラワーの炒め物 にんにくの芽の塩炒め マカロニサラダ 白菜のおかか和え 漬物 I補給 -323kcal 食塩相:2.6g	いわしの竜田揚げチリソース 野菜の塩炒め 焼売 いんげんの生姜炒め 胡瓜とわかめのごまサラダ 白菜の中華甘酢和え ザーサイ漬け I補給 -353kcal 食塩相:2.6g	鶏肉の唐揚げ いんげんときのこの炒め物 キャベツとウインナーのソテー 高菜入り卵の花 ほうれん草のおひたし 水菜ともやしのサラダ 漬物 I補給 -323kcal 食塩相:2.5g	牛肉コロッケ 豚肉と白菜の甘辛炒め 里芋の煮ころがし 茄子とピーマンの味噌炒め タマゴサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 I補給 -434kcal 食塩相:3.0g	豚肉のキムチ炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 蓮根の黒酢炒め 大根の蟹風味フレークあんかけ 小松菜のピーナツ和え ひじきサラダ 漬物 I補給 -301kcal 食塩相:2.6g	ミートボールマトソース 花野菜のグラタン ミックスビーンズのコンソメ煮 きのこの香り炒め 根菜のマリネ ポテトサラダ ビクルス I補給 -407kcal 食塩相:2.5g	鶏肉の生姜焼き 五目しんじょの炊き合わせ さつま芋とレーズンの煮物 いんげんのごま炒め チンゲン菜の柚子和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 I補給 -397kcal 食塩相:2.1g
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
さばの煮付け 肉団子の炊き合わせ ほうれん草の炒め物 茄子の揚げびたし ごぼうサラダ キャベツの梅しそ和え 漬物 I補給 -421kcal 食塩相:2.8g	豚肉の和風だし炒め がんもの炊き合わせ 大学芋 蓮根とひじきの煮物 大根サラダ 小松菜の味噌マヨネーズ和え 漬物 I補給 -440kcal 食塩相:2.2g	鶏肉の照り焼き 宮●笹かまのカレー風味揚げ にらと豆腐の炒め物 小松菜の煮びたし 胡瓜とわかめの酢の物 マカロニサラダ 福神漬け I補給 -441kcal 食塩相:2.8g	和風七味ハンバーグ 蟹と豆腐のしんじょ 五目きんぴら きのこブロッコリーのソテー 春菊のおひたし 白菜の酢の物 漬物 I補給 -309kcal 食塩相:2.8g	秋●さわらの梅煮(藤五郎梅使用) 豆腐の包み揚げ キャベツと油揚げの味噌炒め きのこの炒め煮 人参とチーズのサラダ しる菜と切り昆布の和え物 漬物 I補給 -404kcal 食塩相:2.4g	豚肉といんげんの炒め物 高野豆腐の含め煮 千草焼き じゃが芋の味噌バター炒め ほうれん草のごまマヨネーズ和え もやしと胡瓜の海苔酢和え 漬物 I補給 -368kcal 食塩相:2.5g	太刀魚の南部焼き 大豆の生姜煮 蓮根のにんにく炒め かぼちゃのそぼろ煮 しる菜のおひたし 海藻サラダ 漬物 I補給 -355kcal 食塩相:2.9g
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
鶏肉の山椒焼き 春巻き 白菜の旨煮 茄子とにらの炒め物 春雨サラダ 小松菜とこんにゃくの和え物 ザーサイ漬け I補給 -347kcal 食塩相:2.5g	ますのマヨネーズ焼き 厚揚げと根菜の煮物 竹輪とキャベツの磯炒め ぜんまいと高菜の炒め煮 ビーンズサラダ チンゲン菜のごま和え 漬物 I補給 -402kcal 食塩相:2.6g	すき焼き風コロッケ 茄子とくわいの肉味噌炒め いんげんソテー 切り昆布の炒り煮 カリフラワーのサラダ 長芋とオクラのおかか和え 漬物 I補給 -427kcal 食塩相:2.6g	さばの幽庵焼き がんもと大根の炊き合わせ キャベツと蓮根の辛味噌炒め 卵の花 チンゲン菜のわさび和え ポテトサラダ 漬物 I補給 -371kcal 食塩相:2.6g	太刀魚の蒲焼き 宮●仙台麩の卵とじ 根菜の白味噌煮 水菜とウインナーの炒め物 豆と豆乳のサラダ 小松菜のごま和え 漬物 I補給 -309kcal 食塩相:2.6g	鶏肉の味噌漬け焼き 卵と野菜の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め ほうれん草ともやしのサラダ 白菜の磯和え 漬物 I補給 -333kcal 食塩相:2.4g	いわしの竜田揚げ蒲焼だれ さつま芋とツナの煮物 小松菜の炒め物 五目大豆煮 ひじきサラダ キャベツの香り and え 漬物 I補給 -328kcal 食塩相:2.5g

まいにち七菜（ごはんセット）

12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
おろしハンバーグ キャベツとピーマンの味噌炒め 冬瓜のくず煮 小松菜のおかか炒め 白菜のわさび和え ビーンズサラダ 漬物 白飯 I総計 -483kcal 食塩相:2.8g	豚肉と蓮根のピリ辛炒め さつま揚げと大根の煮物 野菜かき揚げ チンゲン菜の煮びたし カリフラワーの甘酢和え そばサラダ 漬物 白飯 I総計 -610kcal 食塩相:2.2g	プリの照り焼き 煮しめ 伊達巻／紅白蒲鉾 昆布巻き／数の子 栗きんとん 紅白なます 黒豆 赤飯 I総計 -682kcal 食塩相:2.3g	天麩羅盛り合わせ 若鶏の八幡巻き ブロッコリーの彩り炒め ごぼうのしぐれ煮 春菊の白和え しらすと胡瓜の酢の物 漬物 白飯 I総計 -583kcal 食塩相:2.7g	牛肉のすき焼き 海老と野菜の塩炒め かぶの柚子生姜あんかけ 厚焼き玉子 千切り長芋のとんぶりかけ チンゲン菜の千草和え 漬物 白飯 I総計 -584kcal 食塩相:2.9g	助宗鱧の五目あんかけ 蓮根の肉味噌炒め 厚揚げと大根の煮物 キャベツの塩炒め 三色ナムル かぼちゃサラダ 漬物 麦ごはん I総計 -512kcal 食塩相:2.0g	ポークヒレカツトマトソース オムレツ きのこのバターソテー ハムと白菜のクリーム煮 ポテトサラダ いんげんのごま和え ピクルス 白飯 I総計 -589kcal 食塩相:2.4g
1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
茹で豚と野菜のごまだれ カリフラワーのカレー炒め がんもの炊き合わせ ごぼうのピリ辛炒め 秋●いぶりがっこポテトサラダ チンゲン菜のおひたし 漬物 白飯 I総計 -569kcal 食塩相:2.6g	肉じゃがコロッケ 厚揚げのそぼろ煮 高菜ときくらげの卵炒め さつま芋の白味噌煮 カリフラワーのおかかマヨネーズ和え しろ菜と小海老のおひたし 漬物 白飯 I総計 -670kcal 食塩相:3.1g	アジの竜田揚げ葱ソース 肉団子と大根の煮物 ブロッコリーの炒め物 白菜の旨煮 コーンサラダ 小松菜の生姜和え 漬物 十五穀ごはん I総計 -594kcal 食塩相:2.6g	鶏肉のさっぱり煮 茄子とピーマンの生姜炒め さつま芋の甘煮 キャベツの煮びたし ほうれん草の赤しそ和え わかめサラダ 漬物 白飯 I総計 -580kcal 食塩相:2.9g	照り焼き豆腐野菜ハンバーグ 海老と豆腐のしんじょの炊き合わせ 五目きんぴら 青●★人参の子和え いんげんのごま風味サラダ ほうれん草のなめ茸和え 漬物 白飯 I総計 -548kcal 食塩相:3.4g	鶏肉の梅しそ焼き 厚揚げの含め煮 さつま揚げと椎茸のバターソテー 切干大根の炒り煮 小松菜の白和え ブロッコリーのサラダ 漬物 白飯 I総計 -576kcal 食塩相:2.7g	さばの利休焼き キャベツと高菜の辛味噌炒め 茄子の揚げだし ビーフソテー 豆のごま和えサラダ 大根の柚子和え 漬物 鶏ごぼうごはん I総計 -633kcal 食塩相:2.7g
1月13日(月・祝)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
青●豚肉のｽﾌﾟﾗ源たれ炒め 高野豆腐の含め煮 カリフラワーの炒め物 にんにくの芽の塩炒め マカロニサラダ 白菜のおかか和え 漬物 白飯 I総計 -560kcal 食塩相:2.6g	いわしの竜田揚げチリソース 野菜の塩炒め 焼売 いんげんの生姜炒め 胡瓜とわかめのごまサラダ 白菜の中華甘酢和え ザーサイ漬け 麦ごはん I総計 -578kcal 食塩相:2.6g	鶏肉の唐揚げ いんげんときこの炒め物 キャベツとウインナーのソテー 高菜入り卵の花 ほうれん草のおひたし 水菜ともやしのサラダ 漬物 白飯 I総計 -563kcal 食塩相:2.5g	牛肉コロッケ 豚肉と白菜の甘辛炒め 里芋の煮ころがし 茄子とピーマンの味噌炒め タマゴサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 鮭わかめごはん I総計 -664kcal 食塩相:5.7g	豚肉のキムチ炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 蓮根の黒酢炒め 大根の蟹風味フレクあんかけ 小松菜のピーナッツ和え ひじきサラダ 漬物 白飯 I総計 -541kcal 食塩相:2.6g	ミートボールトマトソース 花野菜のグラタン ミックスビーンズのコンソメ煮 きのこの香り炒め 根菜のマリネ ポテトサラダ ピクルス 白飯 I総計 -647kcal 食塩相:2.5g	鶏肉の生姜焼き 五目しんじょの炊き合わせ さつま芋とレーズンの煮物 いんげんのごま炒め チンゲン菜の柚子和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 白飯 I総計 -638kcal 食塩相:2.2g
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
さばの煮付け 肉団子の炊き合わせ ほうれん草の炒め物 茄子の揚げびたし ごぼうサラダ キャベツの梅しそ和え 漬物 十五穀ごはん I総計 -675kcal 食塩相:2.8g	豚肉の和風だし炒め がんもの炊き合わせ 大学芋 蓮根とひじきの煮物 大根サラダ 小松菜の味噌マヨネーズ和え 漬物 白飯 I総計 -680kcal 食塩相:2.2g	鶏肉の照り焼き 宮●笹かまのカレー風味揚げ いらと豆腐の炒め物 小松菜の煮びたし 胡瓜とわかめの酢の物 マカロニサラダ 福神漬け 白飯 I総計 -681kcal 食塩相:2.8g	和風七味ハンバーグ 蟹と豆腐のしんじょ 五目きんぴら きのことブロッコリーのソテー 春菊のおひたし 白菜の酢の物 漬物 白飯 I総計 -545kcal 食塩相:2.8g	秋●さわらの梅煮（藤五郎梅使用） 豆腐の包み揚げ キャベツと油揚げの味噌炒め きのこの炒め煮 人参とチーズのサラダ しろ菜と切り昆布の和え物 漬物 白飯 I総計 -644kcal 食塩相:2.5g	豚肉といんげんの炒め物 高野豆腐の含め煮 干草焼き じゃが芋の味噌バター炒め ほうれん草のごまマヨネーズ和え もやしと胡瓜の海苔酢和え 漬物 白飯 I総計 -608kcal 食塩相:2.5g	太刀魚の南部焼き 大豆の生姜煮 蓮根のにんにく炒め かぼちゃのそぼろ煮 しろ菜のおひたし 海藻サラダ 漬物 菜めし I総計 -595kcal 食塩相:6.0g
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
鶏肉の山椒焼き 春巻き 白菜の旨煮 茄子とにらの炒め物 春雨サラダ 小松菜とこんにゃくの和え物 ザーサイ漬け 白飯 I総計 -587kcal 食塩相:2.5g	ますのマヨネーズ焼き 厚揚げと根菜の煮物 竹輪とキャベツの磯炒め ぜんまいと高菜の炒め煮 ビーンズサラダ チンゲン菜のごま和え 漬物 白飯 I総計 -642kcal 食塩相:2.6g	すき焼き風コロッケ 茄子とくわいの肉味噌炒め いんげんソテー 切り昆布の炒り煮 カリフラワーのサラダ 長芋とオクラのおかか和え 漬物 白飯 I総計 -667kcal 食塩相:2.6g	さばの幽庵焼き がんもと大根の炊き合わせ キャベツと蓮根の辛味噌炒め 卵の花 チンゲン菜のわさび和え ポテトサラダ 漬物 白飯 I総計 -615kcal 食塩相:2.7g	太刀魚の蒲焼き 宮●仙台麩の卵とじ 根菜の白味噌煮 水菜とウインナーの炒め物 豆と豆乳のサラダ 小松菜のごま和え 漬物 麦ごはん I総計 -534kcal 食塩相:2.6g	鶏肉の味噌漬け焼き 卵と野菜の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め ほうれん草ともやしのサラダ 白菜の磯和え 漬物 わかめごはん I総計 -572kcal 食塩相:6.0g	いわしの竜田揚げ蒲焼だれ さつま芋とツナの煮物 小松菜の炒め物 五目大豆煮 ひじきサラダ キャベツの香り和え 漬物 白飯 I総計 -568kcal 食塩相:2.5g



まいにち七菜(ごはん付き)

12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
<p>おろしハンバーグ キャベツとピーマンの味噌炒め 冬瓜のくず煮 小松菜のおかか炒め 白菜のわさび和え ビーンズサラダ 漬物 白飯</p> <p>I補† -383kcal 食塩相:2.4g</p>	<p>豚肉と蓮根のピリ辛炒め さつま揚げと大根の煮物 野菜かき揚げ チンゲン菜の煮びたし カリフラワーの甘酢和え そばサラダ 漬物 白飯</p> <p>I補† -466kcal 食塩相:2.0g</p>	<p>ブリの照り焼き 煮しめ 伊達巻／紅白蒲鉾 昆布巻き／数の子 栗きんとん 紅白なます 黒豆 赤飯</p> <p>I補† -543kcal 食塩相:2.3g</p>	<p>天麩羅盛り合わせ 若鶏の八幡巻き ブロッコリーの彩り炒め ごぼうのしぐれ煮 春菊の白和え しらすと胡瓜の酢の物 漬物 白飯</p> <p>I補† -444kcal 食塩相:2.2g</p>	<p>牛肉のすき焼き 海老と野菜の塩炒め かぶの柚子生姜あんかけ 厚焼き玉子 千切り長芋のとんぶりかけ チンゲン菜の千草和え 漬物 白飯</p> <p>I補† -478kcal 食塩相:2.5g</p>	<p>助宗鱈の五目あんかけ 蓮根の肉味噌炒め 厚揚げと大根の煮物 キャベツの塩炒め 三色ナムル かぼちゃサラダ 漬物 麦ごはん</p> <p>I補† -379kcal 食塩相:1.8g</p>	<p>ポークヒレカツトマトソース オムレツ きのこのバターソテー ハムと白菜のクリーム煮 ポテトサラダ いんげんのごま和え ピクルス 白飯</p> <p>I補† -469kcal 食塩相:2.1g</p>
1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
<p>茹で豚と野菜のごまだれ カリフラワーのカレー炒め がんもの炊き合わせ ごぼうのピリ辛炒め 秋●いぶりがっこポテトサラダ チンゲン菜のおひたし 漬物 白飯</p> <p>I補† -464kcal 食塩相:2.4g</p>	<p>肉じゃがコロッケ 厚揚げのそぼろ煮 高菜ときくらげの卵炒め さつま芋の白味噌煮 カリフラワーのおかかマヨネーズ和え しる菜と小海老のおひたし 漬物 白飯</p> <p>I補† -537kcal 食塩相:2.7g</p>	<p>アジの竜田揚げ葱ソース 肉団子と大根の煮物 ブロッコリーの炒め物 白菜の旨煮 コーンサラダ 小松菜の生姜和え 漬物 十五穀ごはん</p> <p>I補† -463kcal 食塩相:2.2g</p>	<p>鶏肉のさっぱり煮 茄子とピーマンの生姜炒め さつま芋の甘煮 キャベツの煮びたし ほうれん草の赤しそ和え わかめサラダ 漬物 白飯</p> <p>I補† -453kcal 食塩相:2.7g</p>	<p>照り焼き豆腐野菜ハンバーグ 海老と豆腐のしんじょの炊き合わせ 五目きんぴら 青●★人参の子和え いんげんのごま風味サラダ ほうれん草のなめ茸和え 漬物 白飯</p> <p>I補† -446kcal 食塩相:3.2g</p>	<p>鶏肉の梅しそ焼き 厚揚げの含め煮 さつま揚げと椎茸のバターソテー 切干大根の炒り煮 小松菜の白和え ブロッコリーのサラダ 漬物 白飯</p> <p>I補† -462kcal 食塩相:2.5g</p>	<p>さばの利休焼き キャベツと高菜の辛味噌炒め 茄子の揚げだし ビーフソテー 豆のごま和えサラダ 大根の柚子和え 漬物 鶏ごぼうごはん</p> <p>I補† -522kcal 食塩相:2.4g</p>
1月13日(月・祝)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
<p>青●豚肉のスタミナ源たれ炒め 高野豆腐の含め煮 カリフラワーの炒め物 にんにくの芽の塩炒め マカロニサラダ 白菜のおかか和え 漬物 白飯</p> <p>I補† -458kcal 食塩相:2.2g</p>	<p>いわしの竜田揚げチリソース 野菜の塩炒め 焼売 いんげんの生姜炒め 胡瓜とわかめのごまサラダ 白菜の中華甘酢和え ザーサイ漬け 麦ごはん</p> <p>I補† -458kcal 食塩相:2.3g</p>	<p>鶏肉の唐揚げ いんげんときのこの炒め物 キャベツとウインナーのソテー 高菜入り卵の花 ほうれん草のおひたし 水菜ともやしのサラダ 漬物 白飯</p> <p>I補† -453kcal 食塩相:2.2g</p>	<p>牛肉コロッケ 豚肉と白菜の甘辛炒め 里芋の煮ころがし 茄子とピーマンの味噌炒め たまごサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 鮭わかめごはん</p> <p>I補† -555kcal 食塩相:4.6g</p>	<p>豚肉のキムチ炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 蓮根の黒酢炒め 大根の蟹風味フレークあんかけ 小松菜のピーナッツ和え ひじきサラダ 漬物 白飯</p> <p>I補† -435kcal 食塩相:2.4g</p>	<p>ミートボールトマトソース 花野菜のグラタン ミックスビーンズのコンソメ煮 きのこの香り炒め 根菜のマリネ ポテトサラダ ピクルス 白飯</p> <p>I補† -532kcal 食塩相:2.2g</p>	<p>鶏肉の生姜焼き 五目しんじょの炊き合わせ さつま芋とレーズンの煮物 いんげんのごま炒め チンゲン菜の柚子和え 豆と豆乳のサラダ 漬物 白飯</p> <p>I補† -516kcal 食塩相:2.1g</p>
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
<p>さばの煮付け 肉団子の炊き合わせ ほうれん草の炒め物 茄子の揚げびたし ごぼうサラダ キャベツの梅しそ和え 漬物 十五穀ごはん</p> <p>I補† -545kcal 食塩相:2.4g</p>	<p>豚肉の和風だし炒め がんもの炊き合わせ 大学芋 蓮根とひじきの煮物 大根サラダ 小松菜の味噌マヨネーズ和え 漬物 白飯</p> <p>I補† -548kcal 食塩相:2.2g</p>	<p>鶏肉の照り焼き 宮●笹かまのカレー風味揚げ にらと豆腐の炒め物 小松菜の煮びたし 胡瓜とわかめの酢の物 マカロニサラダ 福神漬け 白飯</p> <p>I補† -530kcal 食塩相:2.3g</p>	<p>和風七味ハンバーグ 蟹と豆腐のしんじょ 五目きんぴら きのこのブロッコリーのソテー 春菊のおひたし 白菜の酢の物 漬物 白飯</p> <p>I補† -446kcal 食塩相:2.6g</p>	<p>秋●さわらの梅煮(藤五郎梅使用) 豆腐の包み揚げ キャベツと油揚げの味噌炒め きのこの炒め煮 人参とチーズのサラダ しる菜と切り昆布の和え物 漬物 白飯</p> <p>I補† -463kcal 食塩相:2.0g</p>	<p>豚肉といんげんの炒め物 高野豆腐の含め煮 千草焼き じゃが芋の味噌バター炒め ほうれん草のごまマヨネーズ和え もやしと胡瓜の海苔酢和え 漬物 白飯</p> <p>I補† -518kcal 食塩相:2.3g</p>	<p>太刀魚の南部焼き 大豆の生姜煮 蓮根のにんにく炒め かぼちゃのそぼろ煮 しる菜のおひたし 海藻サラダ 漬物 菜めし</p> <p>I補† -481kcal 食塩相:4.7g</p>
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
<p>鶏肉の山椒焼き 春巻き 白菜の旨煮 茄子とにらの炒め物 春雨サラダ 小松菜とこんにゃくの和え物 ザーサイ漬け 白飯</p> <p>I補† -462kcal 食塩相:2.3g</p>	<p>ますのマヨネーズ焼き 厚揚げと根菜の煮物 竹輪とキャベツの磯炒め ぜんまいと高菜の炒め煮 ビーンズサラダ チンゲン菜のごま和え 漬物 白飯</p> <p>I補† -524kcal 食塩相:2.3g</p>	<p>すき焼き風コロッケ 茄子とくわいの肉味噌炒め いんげんソテー 切り昆布の炒り煮 カリフラワーのサラダ 長芋とオクラのおかか和え 漬物 白飯</p> <p>I補† -531kcal 食塩相:2.3g</p>	<p>さばの幽庵焼き がんもと大根の炊き合わせ キャベツと蓮根の辛味噌炒め 卵の花 チンゲン菜のわさび和え ポテトサラダ 漬物 白飯</p> <p>I補† -514kcal 食塩相:2.5g</p>	<p>太刀魚の蒲焼き 宮●仙台麩の卵とじ 根菜の白味噌煮 水菜とウインナーの炒め物 豆と豆乳のサラダ 小松菜のごま和え 漬物 麦ごはん</p> <p>I補† -437kcal 食塩相:2.3g</p>	<p>鶏肉の味噌漬け焼き 卵と野菜の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め ほうれん草ともやしのサラダ 白菜の磯和え 漬物 わかめごはん</p> <p>I補† -460kcal 食塩相:4.6g</p>	<p>いわしの竜田揚げ蒲焼だれ さつま芋とツナの煮物 小松菜の炒め物 五目大豆煮 ひじきサラダ キャベツの香り和え 漬物 白飯</p> <p>I補† -448kcal 食塩相:2.2g</p>

## ■まいにち七菜（おかずのみ）

製品名	アレルゲン表示要
24・12・30まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
24・12・31まいにち七菜	小麦・そば・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・01・01まいにち七菜	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・01・02まいにち七菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
25・01・03まいにち七菜	えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・01・04まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・01・05まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・01・06まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・01・07まいにち七菜	えび・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
25・01・08まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・01・09まいにち七菜	小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・01・10まいにち七菜	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・やまいも
25・01・11まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・01・12まいにち七菜	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・01・13まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・01・14まいにち七菜	えび・かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・01・15まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・01・16まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・01・17まいにち七菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚岩（魚介類）
25・01・18まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・01・19まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・01・20まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・01・21まいにち七菜	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉
25・01・22まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・01・23まいにち七菜	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・01・24まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・01・25まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・01・26まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・01・27まいにち七菜	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・01・28まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆
25・01・29まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・豚肉・やまいも・りんご
25・01・30まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご
25・01・31まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
25・02・01まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・02まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉

## ■まいにち七菜（ごはんセット／ごはん付き）

製品名	アレルギー表示要
24・12・30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
24・12・31まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・01・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・さば・大豆・鶏肉
25・01・02まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
25・01・03まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・01・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
25・01・05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
25・01・06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
25・01・07まいにち七菜ごはん	えび・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
25・01・08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
25・01・09まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・01・10まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・やまいも
25・01・11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
25・01・12まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・01・13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
25・01・14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
25・01・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
25・01・16まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・01・17まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
25・01・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・01・19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
25・01・20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
25・01・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉
25・01・22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
25・01・23まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・01・24まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・01・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・01・26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
25・01・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・01・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆
25・01・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・豚肉・やまいも・りんご
25・01・30まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご
25・01・31まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
25・02・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・02まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉