5 May

栄養士 森合まな先生 おいしいコラム

2025

こんにゃくのちから

5月29日は「こんにゃくの日」です。「529（こんにゃく）」の語ろ合わせと、5月にコンニャクイモの作づけが行われることから制定されたそうです。こんにゃくには、グルコマンナンという成分が多くふくまれています。グルコマンナンには、おなかの中をきれいにそうじするはたらきがあります。また、ほねや歯を強くする力があるカルシウムもふくまれています。ただし、のどにつまりやすい食材なので、よくかんで食べるようにしましょう！

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
				きなこ棒 新潟仕込み 塩味	快適野菜ゼリー ほろほろ焼 和塩
2 Week	5	6	7	8	9
	こどもの日	振替休日	果汁100%スティックゼリー スティックポテト のり塩	肉球ラムネ ぷるりんゼリーアップル	長野県産シャインマスカットゼリー さっぱり塩味
3 Week	12	13	14	15	16
	本煉羊かん ソフトサラダ	どうぶつえんゼリー ハッピーターンミニ4連	果汁100%ゼリー 堅あげポテトプッチ4うすしお味	山梨県産白桃ゼリー 無添加クッピーラムネピュア	細切り芋けんぴ ぷるりんゼリーピーチ
4 Week	19	20	21	22	23
	やさいのラムネ こつぶポテコ4連	おしりたんていおしりラムネ 紫の野菜ゼリー	ぷるりんゼリーグレープ テキサスコーンお好み焼	塩羊かん かむおやつ ごま付きいりこ	大入りきなこ棒 おにぎりせんべい銀しゃり
5 Week	26	27	28	29	30
	わんにゃんゼリー あとひき煎 サラダ	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 スティックポテトじゃがいもと塩	ラムネいろいろ 森のくだもの屋さんスティックゼリー	いちごマシュマロ 沖縄パイナップルゼリー	焼いもようかん 三幸の揚せん薫るしお味

Welights

5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。

2025年4月4日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
5月1日 （木）	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）	8品目
5月2日 （金）	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
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79			●															○								●			うるち米（米国産・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	8品目
5月3日 （土）																																	

5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。

2025年4月4日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
5月5日 (月)																																	
5月6日 (火)																																	
5月7日 (水)	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	8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
5月8日 (木)	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
	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
5月9日 (金)	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
	さっぱり塩味	ホンダ製菓	35	●	●	●	●		●	●				●				●		●	○	●	●			●	●		●			うるち米（国産）、植物油（米油）、もち粉（もち米（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
5月10日 (土)																																	

5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。

2025年4月4日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
5月12日 （月）	本煉羊かん	かし原	54																													砂糖（国内製造）、生餡、水飴、寒天	28品目
	ソフトサラダ	亀田製薬	68	●	●	●		●	●												○											うるち米（米国産、国産）、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー／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
5月13日 （火）	どうぶつえんゼリー	エースベーカリー	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） 【パイン】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
	ハッピーターンミニ4連	亀田製薬	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
5月14日 （水）	果汁100%ゼリー	エースベーカリー	15		●											○					●			○		○						【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
	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）	8品目
5月15日 （木）	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
	無添加クッピーラムネピュア	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、シークヮーサー果汁パウダー	不規則
5月16日 （金）	細切り芋けんぴ	澁谷食品	99																										●			さつま芋（国産）、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則
	ぷ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
5月17日 （土）																																	

5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。

2025年4月4日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
5月19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・果実濃縮飲料（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、（一部にりんご・オレンジを含む）	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
5月20日 （火）	おしりたんていおしりラムネ	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
	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
5月21日 （水）	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
	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）	8品目
5月22日 （木）	塩羊かん	かし原	54																													砂糖（国内製造）、生餡、水飴、寒天、塩	28品目
	かむおやつ ごま付きいりこ	なとり	14		●	●		●	●	●																				○		かたくちいわし（国産）、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料	不規則
5月23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
	おにぎりせんべい銀しゃり	マスヤ	62	●	●	●															○											うるち米（アメリカ産、国産）、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）	28品目
5月24日 （土）																																	

5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。

2025年4月4日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー 8品目 卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	20品目 マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	原材料	コンタミ
5月26日 (月)	わんにゃんゼリー	エースベーカリー	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） 【パイン】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
	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
5月27日 (火)	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	エースベーカリー	13		●											●					●			○		○						【コーラ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、濃縮ライム果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（フラボノイド）、（一部にりんごを含む） 【メロンソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁アップル果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄、クチナシ）、（一部にりんごを含む） 【ピーチソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮ピーチ果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（アカキャベツ、紅花黄）、（一部にももを含む） 【レモンソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮レモン果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄） 【ソーダ味】異性化液糖（国内製造）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（クチナシ）	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
5月28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（プルラン）、（一部にオレンジ・りんごを含む）	28品目
	森のくだもの屋さんスティックゼリー	農水フーヅ	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
5月29日 (木)	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	8品目
	沖縄パイナップルゼリー	エースベーカリー	13		●											●					●			●		●						異性化液糖（国内製造）、濃縮パイナップル果汁（沖縄県産100%）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄）	28品目
5月30日 (金)	焼いもようかん	やおきん	69		●	●																										焼きいもペースト（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
	三幸の揚せん薫るしお味	三幸製菓	25		●	●			●	●											○											米（米国産、豪州産、その他）、植物油脂（なたね油、香味食用油、パーム油）、食塩、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）	8品目
5月31日 (土)																																	

5月 献立表

まいにち七菜 **まいにち七菜** ごはんセット 夕食・翌昼食セット 夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌昼食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはんセット ごはんセット おすすめ！

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用意しています！

★日本全国食巡り中部3県特集①★

中部3県（静岡県、山梨県、長野県）の食材やご当地メニューなども！

中部特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

4月28日（月）

主菜 あじの南蛮漬け（はさめず醤油使用）

- 五目野菜炒め
- 切干大根と昆布の炒り煮 近畿特集 三重
- ピーマンとじゃこの山椒炒め
- ひじきと蓮根のサラダ
- キャベツとハムの和え物
- 漬物

ごはんセット 白飯

29日（火・祝）

主菜 ハンバーグハヤシソース

- オムレツ
- かぼちゃの含め煮
- ほうれん草のソテー
- コールスロー
- ポテトサラダ
- 漬物

昭和の日

ごはんセット 白飯

30日（水）

主菜 さばの南部焼き

- キャベツと筍の野菜炒め
- がんもとふきの炊き合わせ
- じゃが芋のツナマヨネーズ炒め
- かぼちゃサラダ
- わかめの酢の物
- 漬物

筍 ふき 旬

ごはんセット 白飯

5月1日（木）

主菜 豚肉のお茶しゃぶ

- じゃが芋の煮物
- ビーフンソテー
- ブロッコリーの香り炒め
- 小松菜のわさび和え
- シェルマカロニサラダ
- 漬物

八十八夜

ごはんセット 茶飯

令和始まりの日

2日（金）

主菜 肉団子のにんにく味噌炒め

- 高野豆腐の含め煮
- 茄子の揚げだし
- しろ菜の炒め物
- 大根のごまサラダ
- キャベツとツナの和え物
- 漬物

ごはんセット 白飯

3日（土・祝）

主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き

- かぼちゃの田舎煮
- ごぼうのそぼろ炒め
- 冬瓜の蟹風味フレークあんかけ
- チンゲン菜の千草和え
- カリフラワーのマリネ
- 漬物

憲法記念日

ごはんセット 十五穀ごはん

4日（日・祝）

主菜 海老カツ

- グリーン野菜のクリーム煮
- じゃが芋とベーコンのソテー
- 大根のコンソメ煮
- カリフラワーのサラダ 洋食メニュー
- 人参ときのこのマヨネーズ和え
- ピクルス

みどりの日

ごはんセット 白飯

5日（月・祝）

主菜 チキン南蛮

- 蓮根のそぼろ炒め
- 筍の土佐煮
- 豆腐の旨煮
- 紅白なます
- わかめサラダ
- 漬物

端午の節句

ごはんセット 麦ごはん

6日（火・振休）

主菜 豚肉といんげんの炒め物

- ジャーマンポテト
- 茄子とニラの揚げびたし
- たらこ人参
- 枝豆サラダ
- ほうれん草のくるみ和え
- 漬物

じゃが芋 旬

ごはんセット 白飯

7日（水）

主菜 鶏肉の梅しそ焼き

- ふきとがんもの炊き合わせ
- 切り昆布と大根の炒り煮
- ブロッコリーの生姜炒め
- 小松菜の辛子和え
- 大根と胡瓜の酢の物
- 漬物

きゅうり 旬

ごはんセット 五目ごはん

8日（木）

主菜 豚肉とゴーヤーのチャンプルー

- いわしつみれと根菜の煮物
- 大学芋
- 切干大根の炒り煮
- タラモサラダ
- 白菜の生姜酢
- 漬物

じゃが芋 旬

ゴーヤーの日

ごはんセット 白飯

9日（金）

主菜 ハンバーグトリイソース

- 豆腐の包み揚げ 中部特集 静岡
- 卵ときくらげの炒め物
- 大豆とひじきの煮物
- オクラの和風サラダ
- みかんのシロップ漬け
- 漬物

ごはんセット 白飯

10日（土）

主菜 さばの煮付け

- 茄子と蓮根の味噌炒め
- 油ゾーメン
- 卵の花
- キャベツと胡瓜の赤しそ和え
- 黒糖わらび餅
- 漬物

黒糖の日

きゅうり 旬

ごはんセット 白飯

11日（日）

主菜 鶏肉のオイスターソース炒め

- 麻婆豆腐
- 焼売
- チンゲン菜の塩炒め
- 三色ナムル
- 大根サラダ 中華メニュー
- ザーサイ漬け

ごはんセット 白飯

12日（月）

主菜 メバルの甲州味噌焼き

- 厚揚げの炊き合わせ 中部特集 山梨
- 根菜の生姜炒め
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- コーンサラダ
- わかめの酢の物
- 漬物

ごはんセット 白飯

13日（火）

主菜 豚肉の生姜炒め

- かぼちゃと豆腐のふわふわ揚げ
- チンゲン菜の炒め物
- きのこの当座煮
- ビーンズサラダ
- キャベツの生姜和え
- 漬物

かぼちゃ 旬

ごはんセット 十五穀ごはん

14日（水）

主菜 照り焼きつくね

- 高野豆腐の含め煮
- じゃが芋の粒マスタード炒め
- ひじきの炒り煮
- 山菜のおひたし
- カリフラワーの甘酢和え
- 漬物

じゃが芋 旬

ごはんセット 白飯

15日（木）

主菜 鶏肉とじゃが芋の煮物

- ウインナーと野菜の炒め物
- 大根のそぼろ煮
- 筍とピーマンのおかか炒め
- キャベツとコーンのサラダ
- そら豆の白和え
- 漬物

じゃが芋 旬

ごはんセット 白飯

16日（金）

主菜 いわし竜田の山椒だれ

- 肉団子のおろし煮
- ブロッコリーのアーモンド炒め
- いんげんのごま炒め
- かぼちゃサラダ
- わかめとオクラの和え物
- 漬物

かぼちゃ 旬

ごはんセット 鶏ごぼうごはん

17日（土）

主菜 豚肉の塩麹炒め

- がんもの含め煮
- 蓮根のしそ香味炒め
- アスパラの煮びたし
- ポテトサラダ
- チンゲン菜のなめ茸和え
- 漬物

アスパラガス じゃが芋 旬

ごはんセット 白飯

18日（日）

主菜 アジの五目あんかけ

- 厚揚げと茄子の煮物
- 竹輪とキャベツの磯風味
- ごぼうのごま味噌炒め
- 小松菜のおひたし
- カリフラワーと胡瓜の辛子マヨネーズ和え
- 漬物

きゅうり 旬

ごはんセット 白飯

19日（月）

主菜 鶏肉のハニーマスタードソース

- 野菜のポトフ
- トマトソースミートボール
- ほうれん草のソテー
- イタリアンビーンズサラダ
- 人参のピーナッツ和え
- アロエのシロップ漬け 洋食メニュー

ごはんセット 白飯

20日（火）

主菜 さばの柚子胡椒焼き

- 白身魚と豆腐のふんわり揚げ
- さつま芋のレーズン煮
- 山菜炒り煮
- そら豆のサラダ
- しろ菜のわさび和え
- 漬物

ごはんセット 白飯

21日（水）

主菜 鶏肉の味噌漬け焼き

- さつま揚げと根菜の煮物
- ぜんまいのごま炒め
- 五目大豆煮
- ツナサラダ
- 胡瓜のしその実和え
- 漬物

きゅうり 旬

ごはんセット 菜めし

22日（木）

主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め

- 蓮根の挟み揚げ
- かぼちゃのそぼろ煮
- 茄子の生姜炒め
- コールスロー
- ポテトサラダ
- 漬物

アスパラガス かぼちゃ じゃが芋 旬

ごはんセット 白飯

23日（金）

主菜 太刀魚の幽庵焼き

- 五目しんじょの炊き合わせ
- 根菜の白味噌煮
- いんげんのベーコン炒め
- ほうれん草のごま和え
- タラモサラダ
- 漬物

じゃが芋 旬

ごはんセット 白飯

24日（土）

主菜 酢鶏（延命酢使用）

- 小町麸の卵とじ 中部特集 静岡
- 切干大根と昆布の炒り煮
- きんぴらごぼう
- 豆のごま和えサラダ
- チンゲン菜のおひたし
- 漬物

ごはんセット 麦ごはん

25日（日）

主菜 豚肉と葱の炒め物

- がんもと野菜の炊き合わせ
- 菜の花の煮びたし
- じゃが芋の味噌バター炒め
- ほうれん草のピーナッツ和え
- タマゴサラダ
- 漬物

じゃが芋 旬

ごはんセット 白飯

26日（月）

主菜 ますの中華香味ソース

- 春巻き
- 麻婆茄子
- キャベツの味噌炒め
- 中華春雨
- 白菜とハムのサラダ
- ザーサイ漬け 中華メニュー

ごはんセット 白飯

27日（火）

主菜 アジの塩レモン焼き 中部特集 長野

- カリフラワーのカレー炒め
- **かぼちゃのミルク煮（オブセ牛乳使用）**
- チンゲン菜の塩炒め
- タマゴサラダ
- りんごのシロップ漬け
- 漬物

かぼちゃ 旬

ごはんセット 白飯

28日（水）

主菜 ハムカツ

- 炒り豆腐
- 大根のピリ辛味噌煮
- ほうれん草のソテー
- わかめとオクラのおかか和え
- かぼちゃサラダ
- 漬物

かぼちゃ 旬

ごはんセット 白飯

29日（木）

主菜 豆腐ハンバーグ

- コーンクリーミーコロッケ
- こんにゃくとひじきの煮物
- 筍の山椒炒め
- しろ菜の赤しそ和え
- 海藻サラダ
- 漬物

こんにゃくの日

ごはんセット 十五穀ごはん

30日（金）

主菜 さばの揚げおろし煮

- 根菜きんぴら
- 野菜の辛味噌炒め
- チンゲン菜の煮びたし
- いんげんのピーナッツ和え
- ポテトサラダ
- 漬物

じゃが芋 旬

ごはんセット 白飯

31日（土）

主菜 旨辛豚キムチ

- 高野豆腐と椎茸の煮物
- 茄子の揚げだし
- ズッキーニとベーコンの炒め物
- キャベツの梅和え
- 大根サラダ
- 漬物

ごはんセット 白飯

6月1日（日）

主菜 タンドリーチキン

- ポテトクリームグラタン じゃが芋 きゅうり 旬
- 野菜のコンソメ煮
- ブロッコリーのソテー
- いんげんのツナ和え
- 胡瓜と豆のマリネ 洋食メニュー
- ピクルス

ごはんセット 海老ピラフ

牛乳の日

※献立は都合により変更になる場合がございます。

今月のピックアップ献立

5月9日（金）

まいにち七菜 中部特集 静岡

ハンバーグトリイソース

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

※イラストはイメージです。

鳥居食品株式会社
https://www.torii-sauce.jp

5月12日（月）

まいにち七菜 中部特集 山梨

メバルの甲州味噌焼き

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

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

5月24日（土）

まいにち七菜 中部特集 静岡

酢鶏（延命酢使用）

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

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

5月27日（火）

まいにち七菜 中部特集 長野

かぼちゃのミルク煮（オブセ牛乳使用）

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

※イラストはイメージです。

有限会社オブセ牛乳
https://obuse-milk.com

LINE お得な情報、おすすめ献立配信中！

友だち登録された方限定で

お弁当代金より **100円引きクーポンプレゼント！**

※お一人様1回限り

※初回登録時にクーポンが発行されます。
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。
※100円引きクーポンには有効期限があります。
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索
ID:@ouchigohan

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

■5月　まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルゲン表示要
２５・０４・２８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
２５・０４・２９まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
２５・０４・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・ゼラチン
２５・０５・０１まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・０２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・０５・０３まいにち七菜ごはん	かに・小麦・そば・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２５・０５・０４まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０５・０５まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・０６まいにち七菜ごはん	くるみ・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２５・０５・０７まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉
２５・０５・０８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・０５・０９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
２５・０５・１０まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉
２５・０５・１１まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・１２まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆
２５・０５・１３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・０５・１４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
２５・０５・１５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
２５・０５・１６まいにち七菜ごはん	くるみ・小麦・卵・乳成分・アーモンド・ごま・さば・大豆・鶏肉
２５・０５・１７まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
２５・０５・１８まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
２５・０５・１９まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０５・２０まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
２５・０５・２１まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
２５・０５・２２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・０５・２３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・０５・２４まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
２５・０５・２５まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
２５・０５・２６まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
２５・０５・２７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・０５・２８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・０５・２９まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
２５・０５・３０まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・りんご
２５・０５・３１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・魚醤（魚介類）
２５・０６・０１まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン