

7月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。下記献立表と合わせてご確認ください。

※野菜類、海藻類、きのこ類の使用については食材を追加することがございますので予めご了承ください。

【表記について】

- * お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- * 卵Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供します。
- * 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。
- * 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、塩、酢、こしょう、一味、ナツメグを使用いたします。

25日		26日		27日		28日		29日		30日	
主食	米,大豆,わかめ	主食	米,青のり,かつお節,白ごま	主食	米,麦,きび,昆布,味噌	主食	米,きび,桜エビ,青のり,白ごま	主食	米,雑穀類,のり,醤油	お休み	
主菜	厚揚げ,鶏ひき肉,玉ねぎ,生姜,人参,醤油	主菜	カツオ,生姜,醤油,片栗粉,米粉	主菜	鯖,味噌,生姜	主菜	ししゃも,人参,ピーマン,玉ねぎ,醤油,ごま油	主菜	鮭,ナス,醤油,片栗粉,米粉,		
準主菜	ごま油,にんにく,豚肉,いんげん,醤油,味噌	準主菜	野沢菜,豚肉,その他野菜,醤油,ごま油,白ごま	準主菜	鶏むね肉,もやし,ごま油,すりごま,醤油,ねぎ,生姜	準主菜	ごぼう,白滝,豚肉,生姜,醤油	準主菜	豚肉,塩麴,長ねぎ,きのこ類,醤油		
副菜①	野菜,薄口醤油	副菜①	野菜,薄口醤油	副菜①	ニラ,玉ねぎ,人参,小麦粉,片栗粉,醤油,ごま油	副菜①	もやし,小松菜,薄口醤油	副菜①	切干大根,人参,こんにゃく,油揚げ,醤油		
副菜②	ナス,味噌	副菜②	切干大根,干し椎茸,人参,油揚げ,薄口醤油	副菜②	キャベツ,水菜,かつお節,薄口醤油	副菜②	枝豆,バター,醤油	副菜②	キャベツ,その他野菜,薄口醤油,白ごま,みそ		
デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	小麦粉,牛乳,卵B,はちみつ,いちご,レモン汁,ベーキングパウダー	デザート	さつま芋	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	とうもろこし		
2日		3日		4日		5日		6日		7日	
主食	米,きび,麦,白ごま,かつお節,青のり	主食	米,もち米,たご,醤油,生姜,ねぎ	主食	米,かつお節, 醤油,白ごま	主食	米,卵B,干し椎茸,油揚げ,人参,オクラ,醤油	主食	米,黒米,鶏ひき肉,生姜,醤油	お休み	
主菜	鶏肉,青じそ,片栗粉,米粉,醤油	主菜	ししゃも	主菜	鶏ひき肉,玉ねぎ,生姜,醤油,ごま油	主菜	鶏むね肉,塩麴,片栗粉,米粉	主菜	アジ,米粉,チーズ,パン粉,ソース,ケチャップ		
準主菜	車麩,根菜,醤油	準主菜	里芋,こんにゃく,豚肉,人参,味噌	準主菜	卵A,薄口醤油	準主菜	ごま油,玉ねぎ,厚揚げ,ピーマン,味噌	準主菜	豆腐,ごま油,干し椎茸,しめじ,えのき,醤油,米粉		
副菜①	青菜,もやし,薄口醤油,かつお節	副菜①	きゅうり,長ネギ,白ごま,ごま油,薄口醤油	副菜①	キャベツ,白ごま,味噌	副菜①	こんにゃく,白ごま,醤油	副菜①	切干大根,ごまペースト,薄口醤油,からし,その他野菜		
副菜②	トウモロコシ,カレー粉	副菜②	キャベツ,青菜,薄口醤油	副菜②	青菜,その他野菜,生姜,薄口醤油	副菜②	キャベツ,人参,薄口醤油	副菜②	オクラ,かつお節,薄口醤油		
デザート	さくらんぼorメロンorプラムorブチトマト	デザート	ブチトマト	デザート	小麦粉,卵B,牛乳,かぼちゃ,BP	デザート	さくらんぼorメロンorプラムorブチトマト	デザート	さくらんぼorメロンorプラムorブチトマト		
9日		10日		11日		12日		13日		14日	
主食	米,麦,かつお節,醤油,白ごま	主食	米,トウモロコシ,のり	主食	米,黒米,青のり,白ごま	主食	米,黒ごま	主食	米,雑穀,わかめ,白ごま	お休み	
主菜	スケソウダラ,小麦粉,パン粉,ごま,ソース,ケチャップ	主菜	鶏肉,卵B,生姜,薄口醤油,片栗粉,米粉	主菜	鯖,塩麴	主菜	豚ひき肉,玉ねぎ,生姜,小麦粉,卵B,パン粉,ソース,ケチャップ	主菜	春巻きの皮,ごま油,豚肉,春雨,干し椎茸,人参,醤油,片栗粉		
準主菜	冬瓜,鶏そぼろ,薄口醤油,生姜,ごま油	準主菜	厚揚げ,しめじ,えのき,ごま油,長ねぎ,水菜,片栗粉	準主菜	ごま油,豚肉,にんにく,生姜,ピーマン,醤油,オイスターソース	準主菜	ごま油,豚肉,いか,厚揚げ,味噌,玉ねぎ, 干し椎茸	準主菜	ごま油,にんにく,生姜,えび,いか,チンゲン菜,もやし,醤油		
副菜①	キャベツ,その他野菜,味噌	副菜①	青のり,じゃが芋	副菜①	水菜,春雨,人参,ごま油,薄口醤油	副菜①	つるむらさき,ちくわ,薄口醤油	副菜①	枝豆,薄口醤油		
副菜②	ごま油,白滝,人参,白ごま,薄口醤油	副菜②	もやし,人参,薄口醤油,ごま油,すりごま	副菜②	ごぼう,醤油,片栗粉,米粉,白ごま	副菜②	キャベツ,人参,薄口醤油,のり	副菜②	野菜,薄口醤油		
デザート	かぼちゃ,はちみつ	デザート	さくらんぼorメロンorプラムorブチトマト	デザート	さくらんぼorメロンorプラムorブチトマト	デザート	ブチトマト	デザート	白玉粉,米粉,きなこ		

7月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。下記献立表と合わせてご確認ください。

※野菜類、海藻類、きのこ類の使用については食材を追加することがございますので予めご了承ください。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供します。

* 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。

* 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、塩、酢、こしょう、一味、ナツメグを使用いたします

16日	17日	18日	19日	20日	21日
お休み	主食 米、きび、麦、ゆかり、白ごま	主食 米、たらこ、大葉、薄口醤油	主食 米、黒米、白ごま、青のり、かつお節	主食 米、雑穀、かつお節、醤油	お休み
	主菜 鶏肉、ゴーヤ、生姜、醤油、ごま油、片栗粉、米粉	主菜 いか、味噌、バター	主菜 鶏肉、米粉、醤油、大根、梅干し	主菜 鮭、塩麴	
	準主菜 豚肉、じゃが芋、いんげん、玉ねぎ、醤油	準主菜 鶏肉、片栗粉、米粉、生姜、夏野菜、ごま油、醤油	準主菜 ナス、ごま油、豚肉、生姜、味噌	準主菜 鶏むね肉、水菜、すりごま、ごま油、薄口醤油	
	副菜① キャベツ、水菜、白ごま	副菜① キャベツ、その他野菜、ゆかり	副菜① キャベツ、その他野菜、わかめ、醤油	副菜① もやし、小松菜、のり、薄口醤油	
	副菜② ひじき、人参、白滝、大豆、醤油	副菜② ごま油、根菜、こんにゃく、醤油、白ごま	副菜② ピーマン、じゃこ、醤油	副菜② かぶ、その他野菜、ゆかり	
	デザート さくらんぼorメロンorプラムorブチトマト	デザート 白玉粉、米粉、枝豆	デザート さくらんぼorメロンorプラムorブチトマト	デザート 小麦粉、牛乳、卵B、BP	
23日	24日	25日	26日	27日	28日
主食 米、黒米、黒ごま	主食 米、雑穀、青のり、白ごま、かつお節	主食 米、麦、白ごま、わかめ	主食 米、ツナ、醤油	主食 米、きび、麦、ゆかり、白ごま	主食 米、麦、かつお節、醤油
主菜 さんま、生姜、醤油、片栗粉、米粉、さんしょう、白ごま	主菜 鶏ひき肉、豚ひき肉、長ねぎ、人参、味噌、醤油、白ごま、片栗粉	主菜 アジ、にんにく、片栗粉、米粉、醤油	主菜 鶏肉、カレー粉	主菜 <small>いのしし、片栗粉、米粉、ごま油、長ねぎ、こんにゃく、生姜、醤油、クチャップラー油</small>	主菜 赤魚、生姜、醤油
準主菜 ごま油、豚肉、厚揚げ、人参、その他野菜、味噌	準主菜 凍り豆腐、干し椎茸、薄口醤油	準主菜 にんにく、玉ねぎ、夏野菜、鶏肉、トマト、薄口醤油	準主菜 冬瓜、豚肉、薄口醤油、えのき、ねぎ、米粉	準主菜 卵A、鶏ひき肉、醤油、生姜	準主菜 ごま油、鶏ひき肉、生姜、長ねぎ、夏野菜、みそ
副菜① キャベツ、その他野菜、薄口醤油、生姜	副菜① 小松菜、切干大根、薄口醤油、ごま油、長ねぎ	副菜① ごま油、人参、干し椎茸、切干大根、醤油	副菜① ブチトマト	副菜① ごま油、油揚げ、根菜、こんにゃく、醤油	副菜① キャベツ、薄口醤油、その他野菜
副菜② 野菜	副菜② スキニーニ、ツナ、醤油、白ごま	副菜② キャベツ、小松菜、薄口醤油、かつお節	副菜② もやし、小松菜、薄口醤油	副菜② オクラ、かつお節、薄口醤油	副菜② ごま油、白滝、人参、たらこ、薄口醤油
デザート トウモロコシ	デザート じゃが芋	デザート 枝豆	デザート さつま芋	デザート さくらんぼorメロンorプラムorブチトマト	デザート さくらんぼorメロンorプラムorブチトマト
30日	31日				
主食 米、梅干し	主食 米、雑穀、しらす、青のり、白ごま				
主菜 鶏肉、醤油麴、醤油、片栗粉、米粉	主菜 鮭、味噌				
準主菜 玉ねぎ、凍り豆腐、卵A、薄口醤油	準主菜 大根、豚肉、生姜、醤油				
副菜① じゃが芋、その他野菜、カレー粉	副菜① モロヘイヤ、その他野菜、小麦粉、卵B、米粉				
副菜② キャベツ、小松菜、薄口醤油	副菜② 野菜、薄口醤油				
デザート 枝豆、醤油、ごま油	デザート さつま芋、はちみつ				

7月の献立

※献立は、納品状況、食材価格により変更をすることがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金	土
2日 きびごはん（手作りふりかけ） 鶏肉の青じそはさみ揚げ 車麩の甘辛煮 青菜のおかか和え トウモロコシのカレー風味 くだもの	3日 半夏生 たこ飯 焼きししゃも 芋煮 たたききゅうりの香味和え 青菜のお浸し プチトマト	4日 七分つきごはん（おかか） 揚げ肉団子 厚焼き玉子 キャベツのごまみそだれ 青菜の生姜和え 南瓜ケーキ	5日 五目ちらし寿司 鶏むね肉の塩麩唐揚げ 厚揚げの味噌炒め こんにゃくのピリ辛炒め キャベツのお浸し くだもの	6日 黒米ごはん（そばろ） アジのチーズパン粉揚げ 豆腐のきのこあん 切干大根のごまサラダ おくらのお浸し くだもの	7日 お休み
9日 麦ごはん（おかか） 石垣フライ 冬瓜のそばろ煮 キャベツの味噌ダレ 白滝の炒り煮 かぼちゃのオープン焼き	10日 冬瓜の日 ほたるごはん 鶏肉のふんわり揚げ 厚揚げのきのこあん 青のりポテト 野菜の華風和え くだもの	11日 黒米ごはん（青のりふりかけ） さばの塩麩漬け チンジャオロース風炒め 水菜と春雨のサラダ ごぼうチップ くだもの	12日 七分つきごはん（ごま塩） メンチカツ 三州煮 つるむらさきと竹輪の酢の物 キャベツの磯香和え プチトマト	13日 雑穀ごはん（わかめ） 春巻き 海鮮と夏野菜の炒め物 枝豆のお浸し 野菜のもみ漬け きなこ団子	14日 お休み
16日 海の日 お休み	17日 きびごはん（ゆかり） 揚げ鶏とゴーヤのお浸し 肉じゃが ごま塩キャベツ 大豆入りひじき煮 くだもの	18日 たらことしその混ぜごはん いかの味噌バター焼き 鶏と夏野菜の中華だれ キャベツのゆかり和え 根菜のきんぴら ずんだもち	19日 黒米ごはん（手作りふりかけ） チキンソテー梅肉おろし 揚げナスと豚肉の味噌炒め わかめのサラダ ピーマンじゃこ くだもの	20日 雑穀ごはん（おかかふりかけ） 塩鮭 蒸し鶏のバンバンジー風 小松菜の磯香和え かぶのゆかり和え サターアングイー	21日 お休み
23日 七分つきごはん（ごま塩） さんまのかば焼き風 家常豆腐 キャベツの生姜和え 甘酢漬け トウモロコシ	24日 雑穀ごはん（手作りふりかけ） 松風焼き 凍り豆腐の甘煮 小松菜の薬味和え ズッキーニとツナの和え物 じゃが芋の唐揚げ	25日 胚芽ごはん（わかめ） アジのガーリック揚げ 鶏肉の夏野菜トマトソース 切干大根の含め煮 青菜のおかか和え 枝豆	26日 発芽玄米ごはん（ツナそばろ） 鶏肉のカレー粉焼き 冬瓜と豚肉のとろとろ煮 プチトマト 野菜のお浸し サツマイモスティック	27日 麦ごはん（ゆかり） いかのチリソース そばろ入り卵焼き きんぴら おくらのおかか和え くだもの	28日 麦ごはん（おかか） 赤魚のごくうま煮付け 夏野菜とひき肉の中華炒め キャベツのもみ漬け 人参のたらこまぶし くだもの
30日 梅干しの日 発芽玄米ごはん（梅干し） 鶏肉の唐揚げ 凍り豆腐の卵とし カレーポテト 青菜のおひたし 焼き枝豆	31日 雑穀ごはん（しらす） 鮭の西京焼き 大根と豚肉の煮びたし モロヘイヤのかき揚げ 野菜の浅漬け ハニー大学芋				