

6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、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

28日		29日		30日		31日		1日	
主食	米、きび、麦、ひじき、ごま、醤油	主食	米、ゆかり、ごま	主食	米、発芽玄米、鯉節、ごま、醤油	主食	米、麦、しらす、ごま、青のり	主食	米、白ごま、青のり、かつお節
主菜	カツオ、生姜、薄口醤油、米粉、片栗粉、にんにく、玉ねぎ、トマト缶	主菜	きす、小麦粉、卵B、米粉	主菜	ひき肉、玉ねぎ、その他野菜、小麦粉、卵B、パン粉、ソース、ケチャップ	主菜	餃子の皮、豚ひき肉、その他野菜、醤油、ごま油	主菜	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵B、ケチャップ
準主菜	じゃが芋、ひき肉、その他野菜、醤油、みりん、砂糖、酒	準主菜	鶏肉、かぶ、醤油	準主菜	豆腐、米粉、ごま油、長ねぎ、人参、きのこ類、醤油、片栗粉	準主菜	鶏むね肉、醤油、生姜、酒、すりごま、酢	準主菜	鶏肉、根菜類、さつま揚げ（卵C）、干椎茸、醤油、ごま油
副菜①	野菜、薄口醤油、のり	副菜①	キャベツ、その他野菜、鯉節、薄口醤油	副菜①	きゅうり、ごま油、醤油、白ごま	副菜①	水菜、その他野菜、薄口醤油	副菜①	人参、白滝、ごま油、薄口醤油、白ごま
副菜②	空豆	副菜②	じゃが芋、チーズ	副菜②	野菜、薄口醤油	副菜②	ごま油、うどん、こんにゃく、人参、醤油、ごま	副菜①	おかひじき、キャベツ、薄口醤油
デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	金時豆、砂糖、塩	デザート	さつま芋、砂糖、はちみつ、米粉、油	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ
4日		5日		6日		7日		8日	
主食	米、かつお節、白ごま	主食	米、雑穀類、ゆかり、白ごま	主食	米、麦、白ごま、高粱、ごま油、醤油	主食	米、発芽玄米、しらす、白ごま、青のり	主食	米、雑穀類、のり、醤油
主菜	豆アジ、片栗粉、米粉、カレー粉	主菜	うすらの卵、鶏ひき肉、片栗粉、卵B、玉ねぎ	主菜	新ごぼう、豚肉、その他野菜、醤油、麺	主菜	いか、ごま油、みそ、ねぎ	主菜	きす、卵A、小麦粉、ケチャップ
準主菜	豆腐、豚肉、白滝、長ねぎ、醤油	準主菜	豆腐、きのこ類、米粉、片栗粉、長ねぎ、人参	準主菜	高野豆腐、野菜、きのこ類、醤油	準主菜	豚肉、おかひじき、米粉、卵B	準主菜	鶏肉、大根（かぶ）、醤油
副菜①	切干大根、青菜、薄口醤油	副菜①	明日葉、もやし、ツナ、薄口醤油、白ごま	副菜①	スナップエンドウ	副菜①	ひじき、白滝、人参、干し椎茸、醤油	副菜①	こんにゃく、みそ
副菜②	キャベツ、人参、味噌	副菜②	キャベツ、その他野菜	副菜②	青菜、その他野菜、薄口醤油	副菜②	キャベツ、生姜、薄口醤油	副菜②	もやし、青菜、人参、ごま油、白ごま、薄口醤油
デザート	ブチトマト	デザート	さつま芋	デザート	さつま芋、じゃこ、醤油	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ
11日		12日		13日		14日		15日	
主食	米、あさり水煮、生姜、醤油、三つ葉	主食	米、麦、青のり、白ごま	主食	人参、もやし、青菜、白ごま、ニンニク、醤油	主食	米、麦、鶏ひき肉、醤油、生姜	主食	米、黒米、白ごま、かつお節、わかめ
主菜	鶏むね肉、パン粉、小麦粉、卵B、ソース、ケチャップ	主菜	豚肉、生姜、醤油、玉ねぎ	主菜	鶏肉、塩麹、米粉、片栗粉、薄口醤油	主菜	いわし、梅干し、生姜、昆布、醤油	主菜	アジ、生姜、薄口醤油、片栗粉、米粉
準主菜	じゃがいも、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、醤油、生姜	準主菜	キャベツ、海老、片栗粉、薄口醤油	準主菜	卵A、もずく、薄口醤油	準主菜	春巻きの皮、オクラ、チーズ、えのき	準主菜	卵A、鶏肉、玉ねぎ、干し椎茸、薄口醤油
副菜①	いんげん、その他野菜、薄口醤油、すりごま	副菜①	こんにゃく、かつお節、醤油	副菜①	青菜、その他野菜、薄口醤油	副菜①	キャベツ、薄口醤油	副菜①	根菜類、ごま油、こんにゃく、醤油、白ごま
副菜②	キャベツ、その他野菜、薄口醤油	副菜②	きゅうり、醤油、すりごま	副菜②	白滝、人参、白ごま、ごま油、醤油	副菜②	じゃが芋、ごぼう、人参、こんにゃく、ごま油、醤油	副菜②	キャベツ、青じそ、薄口醤油
デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	黒ゴマ、小麦粉、卵、牛乳、BP	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	ブチトマト

6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、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

18日		19日		20日		21日		22日	
主食	米、きび、麦、ひじき、ごま、醤油	主食	米、大根、ゆかり、青じそ	主食	米、黒米、かつお節、醤油	主食	米、きび、ひじき、ゆかり、白ごま	主食	米、麦、白ごま、青のり、わかめ
主菜	鯖、塩麹	主菜	いか、片栗粉、米粉、カレー粉	主菜	豚ひき肉、鶏ひき肉、干し椎茸、ねぎ、醤油、ごま油	主菜	アジ、パン粉、小麦粉、卵B、ソース、ケチャップ	主菜	鶏肉、長ねぎ、片栗粉、米粉、醤油、ごま油
準主菜	じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、トマト	準主菜	豚肉、ごぼう、醤油	準主菜	いか、じゃが芋、薄口醤油	準主菜	鶏肉、大根、醤油	準主菜	豆腐、人参、ツナ、その他野菜、薄口醤油
副菜①	野菜、薄口醤油	副菜①	じゃが芋、青のり	副菜①	ズッキーニ	副菜①	キャベツ、小松菜、薄口醤油	副菜①	アスパラガス
副菜②	アスパラガス、薄口醤油	副菜②	野菜、薄口醤油、白ごま	副菜②	野菜、薄口醤油、白ごま	副菜②	じゃが芋	副菜①	大根、その他野菜、薄口醤油、梅干し
デザート	さつま芋、黒ごま	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ	デザート	柑橘類orメロンorさくらんぼ
25日		26日		27日		28日		29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
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、塩麹、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
主食		主食		主食		主食		主食	
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	
準主菜		準主菜		準主菜		準主菜		準主菜	
副菜①		副菜①		副菜①		副菜①		副菜①	
副菜②		副菜②		副菜②		副菜②		副菜②	
デザート		デザート		デザート		デザート		デザート	

6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
28日 きびごはん(ひじきふりかけ) カツオのトマトソース じゃが芋のそぼろ煮 青菜の磯香和え ゆで空豆 くだもの	29日 七分つきごはん(ゆかり) きすの天ぷら 鶏肉とかぶの煮浸し キャベツのおかか和え じゃが芋のチーズ焼き くだもの	30日 発芽玄米ごはん(おかか) 手作りメンチカツ 豆腐ステーキきのこあん 華風さゆり 青菜のお浸し 煮豆	31日 麦ごはん(しらすふりかけ) 手作り餃子 鶏肉のバンバンジータレ 水菜のお浸し うどのきんぴら さつま芋の揚げ団子	1日 七分つきごはん(ふりかけ) 豆腐ハンバーグ 筑前煮 人参のきんぴら おかひじきのお浸し くだもの
4日 七分つきごはん(おかかでんぶ) 豆アジのカレー揚げ 肉豆腐 切干大根と青菜の和え物 キャベツの甘味噌だれ プチトマト	5日 雑穀ごはん(ゆかり) うずらボール 豆腐のあんかけ 明日葉とツナの和え物 キャベツの塩もみ さつまいもステック	6日 麦ごはん(高菜ふりかけ) 新ごぼうの肉巻き 高野豆腐の煮物 茹でスナップエンドウ 青菜のおひたし さつま芋とじゃこのあめがらめ	7日 発芽玄米ごはん(しらす) いかの香味焼き 豚肉とおかひじきのかき揚げ ひじき煮 キャベツの生姜醤油 くだもの	8日 雑穀ごはん(のりの佃煮) きすの和風ピカタ(トマトソース) 鶏肉と根菜の煮物 こんにゃくのピリ辛炒め ナムル くだもの
11日 深川めし チキンカツ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え キャベツのさっぱり漬け くだもの	12日 麦ごはん(青のりふりかけ) 豚肉の生姜焼き キャベツとえびのくず煮 雷こんにゃく たたきさゆりの香味だれ 黒ごまドーナツ	13日 ビビンパ 鶏肉の塩麴唐揚げ もずく入り玉子焼き 青菜の磯香和え 白滝の炒り煮 くだもの	14日 胚芽ご飯(そぼろ) いわしの梅煮 オクラチーズ春巻き キャベツのおひたし じゃが芋きんぴら くだもの	15日 黒米ごはん(ふりかけ) 魚の竜田揚げ 親子煮 きんぴら キャベツと青じその和え物 プチトマト
18日 七分つきごはん(ごま塩) 鯖の塩麴焼き トマト肉じゃが 野菜の塩もみ アスパラガスのソテー 大学芋	19日 紫陽花ご飯 いかのカレー揚げ 豚肉とごぼうの黒糖煮 青のりポテト 野菜のごま和え くだもの	20日 黒米ごはん(おかか) 和風ミートボール いかと新じゃがの煮物 ズッキーニのグリル ごまもみ くだもの	21日 きびごはん(ひじきふりかけ) アジのフライ 鶏肉と大根のさっぱり煮 お浸し 新じゃがのオープン焼き くだもの	22日 胚芽ごはん(ふりかけ) 揚げ鶏のネギソース ツナ入り炒り豆腐 焼きアスパラガス 野菜の梅和え くだもの
25日 豆わかごはん 厚揚げのそぼろあん 豚肉といんげんの中華炒め 野菜のお浸し ナスの鴨焼き くだもの	26日 七分つきごはん(ふりかけ) カツオのかりんと揚げ 野沢菜と豚肉のごま炒め 野菜のもみ漬け 切干大根煮 カタツムリケーキ	27日 麦ときびのごはん(昆布煮) 鯖のみそ煮 鶏肉のバンバンジーだれ ニラチヂミ 野菜のおかか和え 焼き芋	28日 発芽玄米ごはん(桜えびふりかけ) ししゃもの南蛮漬け しぐれ煮 青菜のおひたし 枝豆のバター醤油炒め くだもの	29日 雑穀ごはん(ふりかけ) 鮭とナスの揚げ浸し 豚肉の塩麴炒め 切昆布の含め煮 キャベツのごまみそダレ ゆでとうもろこし