

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。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・フロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまい芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのご類については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚が変わることがあります。

【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:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくね、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

* 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

🌸手数料無料キャンペーン🌸

食育週間(6/16~20)の毎日のお弁当に塗り絵をお付けします。
5日間にお渡しした5枚全ての塗り絵に色を塗り、
写真を添付の上info@fcn-gohan.comまでメールを
いただいた方にはお手数料200円を割引いたします!
ぜひこの機会に毎日のご注文をお待ちしております♪

※HPよりご注文の方対象

2日		3日		4日		5日		6日	
主食	米,麦,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,ガーリックパウダー,ごま	主食	米,雑穀,わかめ,ごま	主食	米,麦,ゆかり,ごま	主食	米,きび,鶏挽肉, 醤油,生姜
主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油,はちみつ,にんにく, 生姜,ごま,ごま油	主菜	アジ,生姜,醤油,米粉,片栗粉	主菜	鶏肉,生姜,にんにく,ケチャップ, ヨーグルト,カレー粉,パプリカ粉,ソース	主菜	鶏肉,薄口醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	主菜	豚肉,玉ねぎ,にんにく,醤油,パセリ
準主菜	卵A,切干大根,人参,万能ねぎ,ごま油, 薄口醤油,白炒りごま	準主菜	鶏挽肉,豚挽肉,人参,ピーマン,春雨,干椎茸, 長ねぎ,キクラゲ,にんにく,生姜,味噌,醤油, 甜麺醬,豆板醬,片栗粉	準主菜	豚肉,キャベツ,人参,玉ねぎ,干椎茸,塩麹, パセリ粉,醤油	準主菜	厚揚げ,押麦,味噌,醤油,ピザチーズ	準主菜	ちくわ(卵C),米粉,薄力粉,ソース, 青のり,かつお節
副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,青のり	副菜①	さつま芋,じゃが芋,ピザチーズ,パセリ粉	副菜①	白滝,小松菜,醤油	副菜①	キャベツ,人参,コーン(缶),ツナ(缶),	副菜①	れんこん,ごぼう,オリーブ油
副菜②	キャベツ,小松菜,ゆかり,ちりめんじゃこ,酢	副菜②	もやし,小松菜,醤油,かつお節	副菜②	きゅうり,刻み昆布,塩	副菜②	もやし,小松菜,刻みのみり,醤油	副菜②	春雨,もやし,きゅうり,人参, ごま油,醤油,辛子,ごま
デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう	デザート	プチトマト	デザート	大豆,ちりめんじゃこ,米粉,片栗粉,醤油,ごま	デザート	さつま芋,レモン,(はちみつ)	デザート	メロン
9日		10日		11日		12日		13日	
主食	米,雑穀,かつお節,醤油,ごま	主食	米,発芽玄米	主食	米,黒米,ごま	主食	米,きび,わかめ,ごま	主食	米,麦,ゆかり,ごま
主菜	ブリ,生姜,にんにく,醤油,米粉,片栗粉,(ホック, サウラ)	主菜	鶏挽肉,高野豆腐,卵A,小松菜,生姜,長ねぎ,干椎茸,醤油,ごま油,刻み海苔,(豚挽肉)	主菜	鶏肉,梅干し,醤油,生姜,にんにく,ピザチーズ	主菜	鶏挽肉,はんぺん(卵C),玉ねぎ,ごま油,醤油,片栗粉,(豚挽肉)	主菜	鶏肉,塩麴,カレー粉,にんにく,米粉,片栗粉
準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,大豆,ナス,玉ねぎ,ピーマン, トマト(缶),ケチャップ,醤油,酒,(ソース)	準主菜	豚肉,ニラ,もやし,玉ねぎ,にんにく,オイスターソース,ごま油	準主菜	豚肉,厚揚げ,キャベツ,ピーマン,にんにく,生姜, 味噌,甜麺醬,ごま油,豆板醬	準主菜	豚肉,蒸し中華麺,もやし,ニラ,ソース,醤油, (ごま油)		
副菜①	しめじ,えのき,玉ねぎ,キャベツ,干椎茸, 醤油,パセリ粉,バター	副菜	プチトマト	副菜①	ごぼう,さつま芋,米粉,片栗粉	副菜①	切干大根,突きこんにゃく,人参,干椎茸, 醤油,カレー粉	副菜①	ひじき,ちくわ(卵C),干椎茸,人参,突きこんにゃく,醤油
副菜②	切干大根,人参,刻み昆布,薄口醤油,酢			副菜②	小松菜,油揚げ,突きこんにゃく,人参,ごま, 薄口醤油	副菜②	きゅうり,かぶ,かぶの葉,酢	副菜②	いんげん,キャベツ,すりごま,醤油
デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう			デザート	白玉粉,米粉,醤油,片栗粉,三温糖	デザート	小麦粉,ヨーグルト,ベーキングパウダー, 牛乳,抹茶	デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう

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ありますが、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。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・フロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【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:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

16日		17日		18日		19日		20日	
主食	米,発芽玄米,青菜,ごま,ごま油,かつお節,醤油	主食	米,麦,ちりめんじゃこ,ごま,かつお節	主食	米,黒米,枝豆,ゆかり,ごま,梅干し	主食	米,きび,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま,カレー粉
主菜	鶏肉,醤油,片栗粉	主菜	豚肉,玉ねぎ,マッシュルーム(缶),にんにく,トマト(缶),ケチャップ,ソース,パセリ粉	主菜	鮭,小麦粉,パン粉,ソース	主菜	豚肉,玉ねぎ,青梗菜,生姜,醤油	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,にんにく,パン粉,米粉,牛乳,ピザチーズ,(醤油)
準主菜	高野豆腐,醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	準主菜	卵A,ピザチーズ,牛乳,青のり,(醤油)	準主菜	豚肉,高野豆腐,人参,醤油	準主菜	鶏肉,マカロニ(小麦),玉ねぎ,しめじ,小麦粉,牛乳,ピザチーズ,にんにく,パン粉	準主菜	豚肉,トマト(缶),玉ねぎ,ズッキーニ,パプリカ,醤油
副菜①	白滝,ピーマン,玉ねぎ,にんにく,ケチャップ,トマト(缶),パセリ粉	副菜①	そら豆,人参,米粉	副菜①	じゃが芋,カレー粉	副菜①	こんにゃく,人参,醤油,ごま油,ごま,一味	副菜①	蓮根,さつまいも,米粉,片栗粉,青のり
副菜②	きゅうり,人参,にんにく,ごま油,ごま	副菜②	小松菜,もやし,生姜,ごま油,醤油	副菜②	キャベツ,コーン,玉ねぎ,酢	副菜②	おかひじき,もやし,かつお節,醤油	副菜②	もやし,ニラ,人参,ごま油,にんにく,醤油,ごま
デザート	米粉,卵B,牛乳,ベーキングパウダー,くだもの(いちご,柑橘,りんご)	デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう	デザート	ブチトマト	デザート	さつまいも,ごま,水あめ	デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう
23日		24日		25日		26日		27日	
主食	米,きび,卵A,刻みのり,醤油,ごま,かつお節	主食	米,雑穀,わかめ,ごま,ごま油	主食	米,発芽玄米	主食	米,麦,ごま,ゆかり	主食	米,発芽玄米,刻みのり,ごま,ごま油,醤油,にんにく
主菜	鶏肉,生姜,にんにく,玉ねぎ,醤油,片栗粉	主菜	鶏肉,塩麹,レモン汁,にんにく,米粉,片栗粉	主菜	豚肉,トマト(缶),ヨーグルト,チーズ,玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ,じゃが芋,にんにく,生姜,小麦粉,カレー粉,醤油,ケチャップ,ソース,チャツネ,(鶏肉,大豆)	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,キャベツ,ニラ,餃子の皮(小麦),ごま油,醤油,片栗粉,(オイスターソース)	主菜	イカ,生姜,醤油,米粉,片栗粉
準主菜	ムキエビ,イカ,玉ねぎ,三つ葉,人参,小麦粉,米粉	準主菜	厚揚げ,豚挽肉,鶏挽肉,ごま油,にんにく,生姜,醤油	準主菜	豚小間,豆腐,干椎茸,白滝,長ねぎ,醤油	準主菜	豚小間,豆腐,干椎茸,白滝,長ねぎ,醤油	準主菜	豚肉,ニラ,キャベツ,ピーマン,干椎茸,醤油,ごま油,カレー粉
副菜①	突きこんにゃく,醤油,ごま油,ごま,一味	副菜①	蓮根,大根,人参,バター,パセリ	副菜	キャベツ,玉ねぎ,ズッキーニ,パプリカ,ごま油,醤油,かつお節	副菜①	新じゃが芋,オリーブ油,塩	副菜①	ごぼう,突きこんにゃく,人参,醤油,一味,ごま
副菜②	キャベツ,小松菜,酢	副菜②	もやし,おかひじき,玉ねぎ,ごま,味噌,醤油			副菜②	きゅうり,人参	副菜②	海藻MIX,小松菜,もやし,玉ねぎ,醤油,酢
デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう	デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう			デザート	ブチトマト	デザート	小麦粉,牛乳,卵B,レモン,ベーキングパウダー
30日									
主食	米,雑穀,かつお節,ごま,醤油,カレー粉								
主菜	豚肉,にんにく,ソース,ケチャップ,醤油,酢								
準主菜	卵A,油揚げ,玉ねぎ,人参,干椎茸								
副菜①	ゴーヤ,玉ねぎ,トウモロコン,米粉,小麦粉								
副菜②	キャベツ,小松菜,ツナ(缶),にんにく,ごま油,ごま								
デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう								

🌸手数料無料キャンペーン🌸

食育週間(6/16~20)の毎日のお弁当に塗り絵をお付けします。

5日間にお渡しした5枚全ての塗り絵に色を塗り、

写真を添付の上info@fcn-gohan.comまでメールをいただいた方にはお手数料200円を割引いたします!

ぜひこの機会に毎日のご注文をお待ちしております♪※HPよりご注文の方対象

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。献立表と合わせてご確認ください。
- *常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類については、食材を追加することがあります。
- *魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。
- 【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は食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつまいも揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。
- *醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつまいも揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。
- *表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
- *揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

		1日		2日		3日		4日	
主食		主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食	米,黒米,とうもろこし,刻みのり	主食	米,麦,青のり,ごま	主食	米,雑穀,わかめ,ごま
主菜		主菜	鶏肉,塩麴,にんにく,長ねぎ	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油	主菜	サケ,醤油,バター,パセリ粉,米粉	主菜	鶏肉,薄口醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉
準主菜		準主菜	厚揚げ,豚挽肉,鶏挽肉,万能ねぎ,ごま油,生姜,醤油,片栗粉	準主菜	鶏肉,キャベツ,人参,にんにく,塩麴	準主菜	鶏挽肉,玉ねぎ,ピーマン,パプリカ,オイスターソース,醤油,にんにく,パジル,(高野豆腐)	準主菜	豚肉,卵A,豆腐,ゴーヤ,醤油,ごま油,かつお節
副菜①		副菜①	小麦粉,米粉,卵B,タコ,キャベツ,長ねぎ,ソース,青のり,かつお節	副菜①	小松菜,切干大根,薄口醤油	副菜①	トウモロコシ,枝豆,玉ねぎ,米粉,小麦粉	副菜①	切干大根,突きこんにゃく,人参,干椎茸,醤油
副菜②		副菜②	もやし,小松菜,酢	副菜②	しめじ,えのき,じゃが芋,バター,パセリ粉	副菜②	春雨,きゅうり,人参,ごま油,醤油,辛子	副菜②	キャベツ,水菜,酢
デザート		デザート	プチトマト	デザート	小麦粉,豆腐,ベーキングパウダー,豆乳	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	さつまいも,レモン,はちみつ,(レーズン,シナモン)
7日		8日		9日		10日		11日	
主食	米,きび,かつお節,ごま,醤油	主食	米,発芽玄米,ちりめんじゃこ,青のり,ごま	主食	米,黒米,わかめ,ごま油,ごま	主食	米,発芽玄米,パセリ粉	主食	米,麦,ゆかり,ごま
主菜	イカ,塩麴,にんにく,米粉,片栗粉,青のり	主菜	鶏肉,トマト(缶),玉ねぎ,しめじ,にんにく,ケチャップ,(ソース)米粉,片栗粉,パジル	主菜	おから,豆腐,鶏挽肉,玉ねぎ,じゃが芋,生姜,にんにく,片栗粉,ケチャップ,豆乳,(卵B)	主菜	豚肉,トマト(缶),ヨーグルト,玉ねぎ,人参,ナス,ズッキーニ,しめじ,にんにく,生姜,小麦粉,カレー粉,醤油,ケチャップ,ソース,チャツネ,ココナッツミルク(鶏肉,大豆,いんげん)	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,餃子の皮(小麦),ニラ,白菜,生姜,にんにく,醤油,片栗粉,ごま油,ピザチーズ
準主菜	豚肉,豆腐,干椎茸,人参,醤油	準主菜	卵A,ピーマン,人参,玉ねぎ,パプリカ,牛乳,バター	準主菜	豚肉,冬瓜,生姜,薄口醤油,片栗粉	準主菜	豚肉,白滝,玉ねぎ,生姜,醤油	準主菜	豚肉,白滝,玉ねぎ,生姜,醤油
副菜①	刻み昆布,白滝,しめじ,オイスターソース,ごま油,ごま,醤油	副菜①	ひじき,白滝,人参,干椎茸,醤油	副菜①	白滝,人参,たらこ,薄口醤油	副菜	じゃが芋,ピザチーズ	副菜①	蓮根,人参,米粉,片栗粉,青のり
副菜②	キャベツ,小松菜,薄口醤油	副菜②	もやし,オクラ,ツナ,薄口醤油	副菜②	キャベツ,小松菜,玉ねぎ,塩麴,酢			副菜②	小松菜,キャベツ,ごま,薄口醤油
デザート	小麦粉,卵B,牛乳,ベーキングパウダー,(いちご,柑橘,メロン,ぶどう,さくらんぼ)	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう			デザート	プチトマト

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。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。

【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:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリー、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

14日		15日		16日		17日		18日	
主食	米,雑穀,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,麦,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,かつお節,ごま,カレー粉,醤油,青のり	主食	米,きび,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米,ちりめんじゃこ,たらこ,青のり,ごま
主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油,はちみつ,にんにく,生姜,ごま油,(りんご)	主菜	鶏肉,小麦粉,片栗粉,ガーリックパウダー,カレー粉,ターメリック,ベーキングパウダー	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,ナツメグ,小麦粉,パン粉,ソース	主菜	豚肉,ねぎ,にんにく,味噌,ごま油,ごま,(醤油)	主菜	たら,長ねぎ,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,ごま油,醤油
準主菜	高野豆腐,にんにく,薄口醤油,小麦粉,米粉,粉チーズ(卵C),パセリ,ベーキングパウダー	準主菜	豚肉,じゃが芋,人参,玉ねぎ,醤油,片栗粉	準主菜	鶏肉,玉ねぎ,キャベツ,人参,レモン汁,塩麹,薄口醤油	準主菜	卵A,はんぺん(卵C),醤油	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,トマト(缶),マカロニ(小麦),にんにく,パセリ粉,(ソース,醤油)
副菜①	ピーマン,じゃこ,もやし,薄口醤油	副菜①	切干大根,玉ねぎ,にんにく,トマト(缶),オリーブ油	副菜①	かぼちゃ,じゃが芋,オリーブ油,パセリ粉,粉チーズ(卵C)	副菜①	そら豆,人参,小麦粉,米粉	副菜①	大豆,こんにゃく,人参,油揚げ,干椎茸,醤油
副菜②	キャベツ,コーン(缶),人参,玉ねぎ,酢	副菜②	モロヘイヤ,キャベツ,かつお節,薄口醤油	副菜②	きゅうり,水菜	副菜②	切干大根,小松菜,ちりめんじゃこ,ゆかり	副菜②	きゅうり,キャベツ,にんにく,ごま油,ごま
デザート	さつまいも,醤油,水あめ,ごま	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	プチトマト	デザート	白玉粉,米粉,小豆	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう
21日		22日		23日		24日		25日	
		主食	米,発芽玄米,ごま	主食	米,麦,ゆかり,ごま	主食	米,きび,青のり,ごま	主食	米,雑穀,青菜,かつお節,ごま油,薄口醤油
		主菜	鶏肉,塩麹,にんにく,米粉,片栗粉	主菜	鮭,醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,にんにく,パン粉,ケチャップ,ソース	主菜	鶏肉,生姜,にんにく,ケチャップ,ヨーグルト,カレー粉,パブリカ粉,ソース
	お休み	準主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,人参,マッシュルーム(缶),トマト(缶),にんにく,生姜,ケチャップ,ソース,カレー粉,(大豆,バター,小麦粉)	準主菜	鶏肉,塩麹,キャベツ,青梗菜,人参,にんにく,薄口醤油	準主菜	豚小間,厚揚げ,人参,長ねぎ,生姜,味噌,すりごま,醤油	準主菜	豚肉,大根,醤油,片栗粉
		副菜①	さつま芋,粉チーズ,パセリ	副菜①	冬瓜,薄口醤油,片栗粉	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,パセリ	副菜①	しめじ,舞茸,えのき,人参,キャベツ,醤油,
		副菜②	キャベツ,人参,水菜,ごま,味噌,醤油,玉ねぎ,にんにく,酢,サラダ油	副菜②	枝豆	副菜②	キャベツ,にんにく,ごま油,ごま,醤油	副菜②	もやし,ニラ,ごま油,にんにく,醤油,ごま
		デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	プチトマト	デザート	さつま芋,米粉,小麦粉,ベーキングパウダー
28日		29日		30日		31日			
主食	米,麦,カレー粉,ごま	主食	米,発芽玄米	主食	米,発芽玄米,乾燥梅肉,ごま	主食	米,発芽玄米,刻みのり		
主菜	豚肉,米粉,片栗粉,にんにく,生姜,醤油	主菜	卵A,鶏挽肉,豚挽肉,高野豆腐,青菜,のり,生姜,長ねぎ,干椎茸,薄口醤油,ごま油	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油	主菜	イワシ,米粉,片栗粉,醤油,生姜		
準主菜	卵A,鶏肉,玉ねぎ,醤油,片栗粉			準主菜	鶏肉,マカロニ(小麦),玉ねぎ,コーンクリーム(缶),コーン(缶),小麦粉,牛乳,ピザチーズ	準主菜	豚肉,蒸し中華麺,ニラ,人参,ソース,醤油		
副菜①	こんにゃく,人参,醤油,ごま油,ごま,一味	副菜	蓮根,人参,さつま芋,米粉,片栗粉,パセリ	副菜①	切干大根,突きこんにゃく,小松菜,干椎茸,醤油	副菜①	とうもろこし		
副菜②	キャベツ,小松菜,ゆかり,酢,醤油			副菜②	キャベツ,人参,酢,醤油	副菜②	きゅうり,水菜,酢,醤油		
デザート	米粉,ココア,はちみつ,豆乳,ベーキングパウダー			デザート	さつま芋,砂糖	デザート	さくらんぼ,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう		