

## 5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・さつま芋・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、使用予定の魚に問わずタラ・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	
				主食	米,醤油,白いりごま	主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま
				主菜	鶏肉,小麦粉,米粉,抹茶粉	主菜	豚肉,玉ねぎ,長ねぎ,生姜,にんにく, りんご,醤油,一味
				準主菜	豚挽肉,青梗菜,玉ねぎ,人参,春雨,干椎茸, エリンギ,にんにく,ごま油,醤油	準主菜	高野豆腐,醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉
				副菜①	ひじき,人参,干椎茸,醤油	副菜①	白滝,人参,たらこ,薄口醤油
				副菜②	小松菜,キャベツ,ごま,醤油	副菜②	キャベツ,きゅうり,味噌,オリーブ油,酢
				デザート	さつま芋,レモン,はちみつ	デザート	白玉粉,米粉,抹茶粉
5日		6日		7日		8日	
				主食	米,黒豆,梅干し,黒ごま	主食	米,発芽玄米,かつお節,刻みのり,ごま
				主菜	豚肉,玉ねぎ,青梗菜,ごま,醤油	主菜	ホッケ,米粉,片栗粉,カレー粉, 薄口醤油,生姜,にんにく
				準主菜	ちくわ(卵C),米粉,片栗粉,醤油	準主菜	豚肉,卵A,人参,もやし,小松菜,醤油,ごま油, 豆板醤,コチュジャン
				副菜①	蓮根,さつま芋,バター,醤油,青のり, ちりめんじゃこ	副菜①	白滝,しめじ,えのき,醤油
				副菜②	切干大根,人参,酢	副菜②	キャベツ,水菜,ごま,味噌,醤油, 玉ねぎ,にんにく,酢,サラダ油
				デザート	柑橘,いちご,メロン,さくらんぼ	デザート	さつまいも,醤油,水あめ,ごま
						デザート	プチトマト

### 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@fon-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♪

## 5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・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・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、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。

### 👉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枚全て塗り絵に色を塗り、  
写真を添付の [info@fcn-gohan.com](mailto: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♪

12日		13日		14日		15日		16日	
主食	米,発芽玄米,ごま,カレー粉	主食	米,麦,海苔,醤油	主食	米,雑穀,ごま	主食	米,きび,ゆかり,ごま	主食	米,発芽玄米
主菜	イカ,米粉,片栗粉,醤油,レモン汁,ごま	主菜	鶏肉,長ねぎ,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,ごま油,醬	主菜	鶏肉,塩麴,青のり,にんにく,米粉,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	豚肉,玉ねぎ,もやし,ニラ,人参,醤油,ごま油,ごま,はちみつ,コチュジャン
準主菜	豚肉,キャベツ,アスパラ,人参,塩麴	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,新じゃがいも,玉ねぎ,パン粉,ソース,ケチャップ,(おから,オイスターソース,バジル,パプリカ),	準主菜	卵A,はんぺん(卵C),醤油	準主菜	鶏肉,春ごぼう,生姜,米粉,片栗粉,醤油,ごま		
副菜①	刻み昆布,白滝,干し椎茸,青梗菜,醤油,	副菜①	こんにゃく,人参,醤油,ごま油,ごま	副菜①	切干大根,突きこんにゃく,人参,オイスターソース,ごま油,こしょう	副菜①	キャベツ,人参,玉ねぎ,一味,オリーブ油,にんにく	副菜①	じゃが芋,アスパラガス,小麦粉,米粉,粉チーズ(卵C)
副菜②	もやし,ニラ,ごま油,ごま,醤油,ラー油	副菜②	キャベツ,小松菜,ゆかり,酢	副菜②	明日葉,もやし,じゃこ,薄口醤油	副菜②	切干大根,小松菜,すりごま,薄口醤油		
デザート	柑橘,いちご,メロン,さくらんぼ	デザート	柑橘,いちご,メロン,さくらんぼ	デザート	フチトマト	デザート	小麦粉,ベーキングパウダー,卵B,サラダ油,ヨーグルト,牛乳		
19日		20日		21日		22日		23日	
主食	米,麦,梅干し,ひじき,ゆかり,ごま,薄口醤油	主食	米,発芽玄米,かつお節,醤油,ごま	主食	米,きび,鶏挽肉,生姜,青のり,醤油	主食	米,雑穀,刻みのり,ごま油,ごま,にんにく,醤油	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま
主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油,黒糖	主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,玉ねぎ,にんにく,ママーレード,醤油	主菜	小魚(わかさぎ,ししゃも),生姜,醤油,米粉,片栗粉	主菜	おから,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	主菜	豚肉,生姜,味噌,白味噌
準主菜	卵A,牛乳,ピザチーズ,ケチャップ	準主菜	厚揚げ,豚挽肉,鶏挽肉,生姜,醤油,片栗粉	準主菜	鶏肉,マカロニ(小麦),玉ねぎ,コーン(缶),小麦粉,牛乳,ピザチーズ,にんにく	準主菜	豚肉,蒸し中華麺,キャベツ,ピーマン,ソース,醤油	準主菜	鶏肉,卵A,玉ねぎ,ピーマン,ケチャップ,薄口醤油,カレー粉
副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,チリパウダー,ガーリックパウダー,こしょう	副菜①	切干大根,玉ねぎ,にんにく,トマト(缶),オリーブ油,一味	副菜①	しめじ,舞茸,えのき,人参,もやし,醤油,パセリ粉,バジル粉	副菜①	れんこん,人参,ごま油,ごま,醤油	副菜①	グリンピース,人参,玉ねぎ,米粉
副菜②	いんげん,人参,キャベツ,ごま,醤油	副菜②	きゅうり,水菜,生姜,酢	副菜②	キャベツ,水菜,にんにく,ごま油,ごま	副菜②	おかひじき,もやし,かつお節,薄口醤油	副菜②	キャベツ,もやし,薄口醤油,刻み海苔
デザート	フチトマト	デザート	小麦粉,ベーキングパウダー,卵B,牛乳,人参	デザート	柑橘,いちご,メロン,さくらんぼ	デザート	柑橘,いちご,メロン,さくらんぼ	デザート	さつま芋,水あめ
26日		27日		28日		29日		30日	
主食	米,きび,青菜,ごま油,味噌,醤油,豆板醬,ごま	主食	米,雑穀,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米	主食	米,麦,ちりめんじゃこ,ごま	主食	米,きび,カレー粉,ごま
主菜	鮭,塩麴	主菜	鶏肉,長ねぎ,にんにく,生姜,ケチャップ,醤油,米粉,片栗粉,豆板醬	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,人参,トマト(缶),しめじ,干し椎茸,小麦粉,バター,カレー粉,ケチャップ,ソース,醤油,(大豆,りんご,粉チーズ(卵C))	主菜	ムキエビ,はんぺん(卵C),キャベツ,春巻き,皮(小麦),片栗粉	主菜	豚肉,水菜,豆乳,醤油,酢,すりごま,味噌,ごま油
準主菜	高野豆腐,鶏肉,醤油,干し椎茸	準主菜	豚肉,人参,干椎茸,塩麴,レモン汁,パセリ粉,(醤油)			準主菜	木綿豆腐,豚挽肉,鶏挽肉,ねぎ,ニラ,にんにく,生姜,味噌,醤油,ごま油,豆板醬,片栗粉	準主菜	鶏肉,大豆,米粉,片栗粉,醤油
副菜①	もやし,ニラ,人参,にんにく,醤油,ごま油,オイスターソース	副菜①	小松菜,油揚げ,切干大根,醤油	副菜①	アスパラガス,新ごぼう,パプリカ,醤油,ごま油,かつお節	副菜①	突きこんにゃく,ごま油,醤油,ごま,一味	副菜①	ひじき,白滝,人参,オイスターソース,ごま油,こしょう
副菜②	キャベツ,コーン,ツナ缶,玉ねぎ,酢,はちみつ,こしょう,からし	副菜②	キャベツ,きゅうり,だし,塩			副菜②	もやし,小松菜,人参,塩麴,レモン汁,玉ねぎ	副菜②	新じゃが芋,コーン(缶),絹さや,玉ねぎ,酢
デザート	小麦粉,ベーキングパウダー,ヨーグルト,牛乳,白白糖	デザート	柑橘,いちご,メロン,さくらんぼ			デザート	フチトマト	デザート	柑橘,いちご,メロン,さくらんぼ

## 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・プロッコリー・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。

### 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、甜麴醬、豆板醬、片栗粉	準主菜	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、干椎茸、塩麴、パセリ粉、醤油	準主菜	厚揚げ、押麦、味噌、醤油、ビザチーズ	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、ビザチーズ、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、(ホッケ、サワラ)	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、ビザチーズ	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、甜麴醬、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,ビザチーズ,(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,ビザチーズ,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,ビザチーズ,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,さつま芋,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	さつま芋,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,刻みのみり,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,刻みのみり,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	豚肉,ニラ,キャベツ,ビーフン,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	豚肉,ニラ,キャベツ,ビーフン,干椎茸,醤油,ごま油,カレー粉
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,トウモロコシ,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