

# 5月の献立

## 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♪

### 今月のおすすめ

1日には♪夏も近づく八十八夜♪にちなみお茶の葉を衣に混ぜ込んだ『おちゃめチキン』をお出しします。14日『明日葉のじゃこサラダ』、23日『グリーンピースの米粉天ぷら』などこの季節だけ味わえる美味しさをぜひ味わってくださいね。ドライカレー、焼肉丼、イカの甘辛レモンだれなど人気のメニューもたくさんありますのでお楽しみに！

月	火	水	木	金
			1日 茶飯(白ごま塩) おちゃめチキン 豚肉たっぷりチャプチェ ひじきの煮もの 野菜のごま和え さつま芋のハニーレモン	2日 発芽玄米ごはん(わかめ) BBQポークソテー なんちゃってからあげ 白滝のたらこ和え みそドレッシングサラダ 柏餅風2色だんご
5日 お休み	6日 お休み	7日 藤の花ごはん 豚肉の甘辛ごま炒め ちくわから揚げ 根菜とじゃこのバター焼き 紅白なます くだもの	8日 発芽玄米ごはん(おかかのり) 魚のカレー揚げ まぜまぜビビンパ 白滝の炒り煮 ごまドレッシングサラダ ヘルシー塩大学芋	9日 雑穀ごはん(やみつきごま) 照り焼きハンバーグ 豚肉ときのこの炒めもの のり塩かりかりごぼう 海藻サラダ プチトマト
12日 発芽玄米ごはん(カレーごま) イカの甘辛レモンだれ 豚肉と春野菜の塩麴炒め 刻み昆布の煮物 もやしナムル くだもの	13日 麦ごはん(海苔の佃煮) 油淋鶏 新じゃがのスコップコロケ こんにゃくきんぴら さっぱりゆかり和え くだもの	14日 雑穀ごはん(ごま塩) のり塩からあげ 厚焼き玉子 切干大根のオイスター炒め 明日葉のじゃこサラダ プチトマト	15日 きびごはん(ゆかり) ポークチャップ 鶏肉と春ごぼうの揚げ煮 キャベツのパペロンチーノ ごま酢和え ヨーグルトケーキ	16日 発芽玄米ごはん 焼肉丼 アスパラと じゃが芋のフライ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">スプーン推奨</span>
19日 麦ごはん(梅ひじき) 豚肉の黒糖生姜焼き チーズオムレツ スパイシーフライドポテト いんげんのごま和え プチトマト	20日 発芽玄米ごはん(おかか) ママレードチキン 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のアラビアータ きゅうりのさっぱり漬け お日さまケーキ	21日 きびごはん(いそべ鶏そぼろ) 小魚のカリカリ揚げ チキンマカロニグラタン きのこの香草炒め やみつきキャベツ くだもの	22日 雑穀ごはん(キムムッチ) 手作りチキンナゲット 具たくさん塩焼きそば れんこんきんぴら おかひじきのおかか和え くだもの	23日 発芽玄米ごはん(ゆかり) 豚肉の西京焼き風 鶏肉と卵のカレーソテー グリーンピース米粉天ぷら 野菜の海苔和え さつま芋のあめがらめ
26日 きびごはん(ピリ辛青菜) 鮭の塩麴焼き 鶏肉と高野豆腐の含め煮 もやし中華炒め ツナコーンサラダ シュガードーナツ	27日 雑穀ごはん(わかめ) 揚げ鶏のチリソース 豚肉のレモン炒め 小松菜と油揚げの甘辛煮 野菜の塩もみ くだもの	28日 丼の日 発芽玄米ごはん ドライカレー 野菜のグリルマリネ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">スプーン推奨</span>	29日 麦ごはん(かりかりじゃこ) えび春巻き 麻婆豆腐 やみつきこんにゃく 塩麴ドレッシングサラダ プチトマト	30日 きびごはん(カレーごま) 豚しゃぶごまだれ 鶏肉と大豆の甘辛揚げ ひじきのオイスター炒め 新じゃがと絹さやのサラダ くだもの

丼メニューの日はスプーンをお持ちください。

※くだものは、柑橘類、いちご、メロン、さくらんぼを予定しています

※未就学児用のお弁当につきましては、誤嚥防止のため白玉団子・プチトマト等は提供されない可能性があります。また、辛味等を配慮して調理作成いたします。

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

# 6月の 献立

## 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

月	火	水	木	金
2日 麦ごはん(青のり) 焼肉炒め 台湾風卵焼き のり塩ポテト さっぱりゆかりじゃこ和え くだもの	3日 発芽玄米ごはん(やみつぎごま) アジの竜田揚げ 麻婆春雨 さつま芋のチーズ焼き おかか和え プチトマト	4日 雑穀ごはん(わかめ) タンドリーチキン 豚肉のこくうま炒め 白滝の炒り煮 塩昆布きゅうり カリカリおまめじゃこ	5日 麦ごはん(ゆかり) 鶏のから揚げ 厚揚げの麦みそチーズ焼き ツナコーンソテー もやしの海苔和え さつま芋のレモン煮	6日 きびごはん(鶏そぼろ) ガーリックポークソテー ちくわのお好み揚げ 根菜のグリル 春雨サラダ メロン
9日 雑穀ごはん(おかか) さかなの醤油麹から揚げ 夏野菜ミートソース きのこのオープン焼き かみかみサラダ くだもの	10日 ～丼メニュー～ 発芽玄米ごはん 三色丼 プチトマト スプーン推奨	11日 黒米ごはん(ごま塩) 梅チーズちきん 豚肉のスタミナ炒め カリカリごぼうチップス 千草和え みたらし団子	12日 きびごはん(わかめ) ふんわりつくね ホイコーロー 切干大根のカレー煮 さっぱり漬け けろけろドーナツ	13日 麦ごはん(ゆかり) 鶏のカレー風味揚げ 豚肉たっぷり焼きそば ひじきの煮もの いんげんのごま和え くだもの
16日 食育週間献立 発芽玄米ごはん(青菜ふりかけ) 鶏肉の照り煮 なんちゃってから揚げ 白滝のナポリタン風 ポリポリきゅうり 米粉のお楽しみケーキ	17日 食育週間献立 麦ごはん(じゃこふりかけ) ポークチャップ のりチーズオムレツ そら豆の米粉天ぷら やみつぎ生姜和え くだもの	18日 食育週間献立 あじさいごはん フィッシュフライ 豚肉と高野豆腐の甘辛煮 ほくほくカレーポテト コーンサラダ プチトマト	19日 食育週間献立 きびごはん(青のり) 豚肉の生姜焼き チキンマカロニグラタン やみつぎ味噌こんにゃく おかひじきのおかか和え 塩大学芋	20日 食育週間献立 発芽玄米ごはん(カレーごま) ハンバーグのチーズソースかけ 豚肉と夏野菜のトマト煮 パリパリれんこん もやしナムル くだもの
23日 きびごはん(手作りのりたま) チキンステーキ 海鮮かき揚げ ピリ辛こんにゃく キャベツのさっぱりサラダ くだもの	24日 雑穀ごはん(中華わかめ) 塩レモンから揚げ 厚揚げのそぼろ炒め 根菜のバター焼き おかひじきのごまドレサラダ くだもの	25日 ～丼メニュー～ 発芽玄米ごはん ポークカレー 野菜のグリルマリネ スプーン推奨	26日 麦ごはん(ごま塩) 揚げ餃子 すき焼き風煮 新じゃがのオープン焼き きゅうりの浅漬け プチトマト	27日 発芽玄米ごはん(キムムッチ) イカのかりんと揚げ カレービーフン炒め ごろごろきんぴら わかめサラダ レモンケーキ
30日 雑穀ごはん(カレーおかか) スタミナトンテキ きつねの親子煮 夏越かき揚げ やみつぎツナキャベツ くだもの	～6月は食育月間です～ 『食育月間』は食育を推進し、健康で豊かな食生活を送ることを目的とした期間です。 FCNのおべんとうも16日から20日は食育週間献立となっています！日本の四季と風土により育まれた食材の美味しさとありがたさや 完食することの喜びを感じられるよう、旬の食材や人気メニューを多く取り入れたのでお楽しみに♪ 栄養バランスのよいおべんとうをみんなで『美味しいね』と楽しく味わう毎日を通して、食の知識や選択力を育み、生涯にわたる健康的な食生活へとつながるよう願っています。			

丼メニューの日はスプーンをお持ちください！

※くだものは、柑橘類、メロン、さくらんぼ、ぶどうを予定しています

※未就学児用のお弁当につきましては、誤嚥防止のため白玉団子・プチトマト等は提供されない可能性がございます。また、辛味等を配慮して調理作成いたします。

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。