

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(やみつきごま) 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 ブチトマト	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 ブチトマト 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 干草和え 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 やみつき生姜和え 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 ブチトマト	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 やみつき味噌こんにゃく 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がけ 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 ブチトマト	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 やみつきツナキャベツ 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・ブ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 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連絡ください。

*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。

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,バブリカ粉,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,バセリ
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, 甜麺醤,豆板醤,片栗粉	準主菜	豚肉,キャベツ,人参,玉ねぎ,干椎茸,塩麹, バセリ粉,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,バセリ粉	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,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,塩麹,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,甜麺醤,ごま油,豆板醤	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,バセリ粉,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。

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,塩麴,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,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								