

2026年7月 メニュー表

成分表示	
エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物
食塩相当量	

		7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)		
朝食		たこ焼き ゴーヤとハムのカレー炒め 98kcal 4.9g 4.6g 10.2g 0.9g	ほっけの塩焼 ほうれん草のキムチ和え 33kcal 2.1g 1.3g 4.5g 0.5g	青梗菜のごま味噌和え ピーマンと桜えびの甘辛炒め 67kcal 3.9g 3.8g 5.7g 0.5g	麻婆れんこん ブロッコリーと蒸し鶏バジルソテー 159kcal 10.0g 8.6g 13.9g 0.9g	いんげんソテー なすの辛子和え 155kcal 3.5g 11.9g 9.5g 0.5g		
	昼食	三色丼 糸こんと枝豆の明太子和え 青梗菜とカニカマの和えもの 73kcal 5.0g 3.8g 6.0g 1.9g	手作り鶏肉の唐揚げ塩だれ風味 もやしの中華和え おくらの塩バター炒め 288kcal 13.7g 19.1g 17.8g 1.6g	豚肉の竜田揚げ 小松菜の煮浸し なすのチリソース 244kcal 12.0g 16.3g 13.5g 1.8g	鶏肉の香草焼き 菜の花の塩麴和え さつまいもと大豆の甘辛炒め 277kcal 19.9g 13.7g 22.6g 2.2g	牛肉とピーマンのオイスターソース炒め 切干大根のゆかり和え チンゲン菜の中華炒め 217kcal 14.0g 12.8g 15.0g 1.7g		
		夕食	豚しゃぶ じゃがいもの醤油バター煮 エビフライ 230kcal 16.9g 9.2g 21.1g 2.0g	豆腐ハンバーグ生姜風味あんかけ カリフラワーのツナトマト煮 切り干し大根煮 259kcal 13.7g 9.5g 30.5g 2.5g	さばの梅煮 炒り豆腐 ごぼうの塩だれ和え 236kcal 17.8g 12.1g 13.3g 1.6g	サーモンフライトマトソース オクラのごまマヨポン酢 里芋のカレー煮 425kcal 11.8g 28.0g 34.8g 2.2g	あじのごま焼き キャベツの塩レモン和え カリフラワーとハムのバター醤油炒め 184kcal 21.0g 7.6g 11.5g 1.6g	
7月6日 (月)			7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)	7月12日 (日)
朝食	南瓜キッシュ 菜の花のお浸し 99kcal 7.8g 6.7g 4.2g 0.6g		ハムステーキ いんげんのみそ和え 127kcal 9.5g 4.5g 13.9g 0.9g	たけのこ金平 ほうれん草のピーナッツ和え 49kcal 3.9g 1.9g 6.0g 0.6g	オムレツミートソースかけ 大根イタリアンサラダ 113kcal 5.1g 7.8g 7.2g 0.8g	小松菜のお浸し こんにゃくの炒り煮 57kcal 4.3g 1.5g 8.7g 0.6g	パプリカのじゃこ炒め ポロネーゼラビオリ 206kcal 5.1g 15.3g 13.7g 1.1g	キャベツのお浸し れんこんのチリソース炒め 89kcal 5.1g 2.8g 13.4g 0.8g
昼食	ブラックカレーコロッケ チャプチェ 玉ねぎサラダ 255kcal 6.1g 13.3g 30.3g 2.0g	タラの天ぷらみぞれかけ ジャーマンポテト 小松菜のおかか和え 200kcal 13.2g 9.1g 18.0g 2.2g	豚串カツ ヤングコーンと枝豆のカレー炒め 大根のじゃこ炒め 250kcal 9.9g 11.7g 28.0g 2.1g	ぶりの照り焼き 豆腐と椎茸の中華炒め 小松菜と昆布の和え物 235kcal 16.6g 17.1g 8.6g 1.4g	あじフライ シーフードソテー チンゲン菜オイスター炒め 228kcal 9.4g 15.6g 13.3g 2.0g	バターチキンカレー 星型コロッケ 三色ナムル 255kcal 14.2g 13.0g 25.9g 2.7g	さばの味噌煮 焼ビーフン ビーンズチャップ 326kcal 20.0g 16.1g 25.3g 2.1g	
	夕食	チキンソテージンジャーソース ちくわと人参のチーズの明太和え 焼きうどん 370kcal 21.6g 21.8g 24.7g 2.0g	麻婆豆腐丼 もやしとカニカマのねぎ塩ナムル パプリカとウィンナーの炒めもの 495kcal 21.4g 41.2g 15.3g 2.5g	さわらのごま味噌焼き 蒸し鶏とれんこんの塩だれ和え 青梗菜の鮭マヨ和え 203kcal 17.0g 9.9g 13.9g 1.6g	豚天おろしポン酢 菜の花とハムのスタミナ炒め 高菜の春雨炒め 261kcal 19.1g 11.3g 21.1g 1.7g	鶏肉のソテーオレンジソース オクラのゆかり和え ポテトサラダ 343kcal 17.2g 22.6g 21.3g 2.2g	カニ玉&肉団子の甘酢あんかけ 山菜スパゲティー 竹の子の肉みそ炒め 295kcal 15.5g 14.1g 30.1g 2.4g	豚肉のカレー唐揚げ いんげんのおかか和え きんぴらごぼう 320kcal 20.1g 21.1g 16.3g 2.1g
		7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ● 材料入手の関係でメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。 ● 届きました惣菜は、冷蔵庫へ入れて保管してください。 ● は温めてお召し上がりください。(カレー・丼は1人前150g) ● 麺のつゆは、1人前あたり300mlの水で薄めて温めてお召し上がりください。 ● ご注文は、月～金にいただきますようお願いいたします。 			
朝食		里芋の甘味噌煮 ブロッコリーの七味マヨ和え 116kcal 4.9g 4.5g 16.7g 1.0g	ごぼうとさつま揚げの生姜煮 青梗菜のコンソメ炒め 114kcal 5.3g 5.3g 13.6g 0.6g	納豆 大根のうま煮 80kcal 6.0g 3.0g 8.7g 0.5g				
昼食	鶏肉のザンギ(釧路唐揚げ) ほうれん草のおかか和え カリフラワーツナマヨ和え 374kcal 18.1g 24.8g 19.6g 1.9g	厚切りハムカツ 桜エビとブロッコリーの塩ダレ炒め ひじきの煮物 290kcal 12.3g 16.2g 26.3g 2.0g	ホッケの竜田揚げ いんげんと竹輪のピーナッツ和え 里芋のゆず煮 286kcal 15.3g 12.2g 29.3g 2.2g					
	夕食	さわらのきのこあん 白菜のポン酢和え 菜の花の煮浸し 218kcal 18.4g 8.3g 19.3g 2.5g	ぶりの明太子焼き もやしのカレーソテー 山菜となめこの煮物 235kcal 17.1g 16.5g 8.4g 1.9g	豚肉と野菜の旨辛炒め カリフラワーの梅和え 春雨サラダ 425kcal 13.5g 30.0g 30.9g 2.7g				

びわ湖パック 発注書

施設名

ご担当者名

① 初回 ・ 変更 ←どちらかに必ず○を付けてください！

② 送付日 月 日 曜日 ←必ず記載してください！

③ 月分 ←使用する月の数字を必ず記載してください！

④ 2週間先の注文食数を記入お願いいたします。

また、喫食日より1週間前に確定とさせていただきますので、変更の際はご注意ください。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
曜日																
朝食																
昼食																
夕食																
日付	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日																
朝食																
昼食																
夕食																

勇輝フーズ長浜（株）

TEL 0749-62-0692

FAX 0749-63-6773