

# 2026年6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	

	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)	6月7日 (日)
朝食	ピリ辛こんにゃく 青梗菜の炒めもの	半熟オムレツ 茄子とウインナーのトマト煮	ペペロンチーノ Pasta 大根とベーコンの炒め物	いんげんの七味マヨ和え 山菜焼きうどん	牛肉とビーフンの炒め物 ブロッコリーサラダ	ほうれん草のチーズ和え 大根と厚揚げの煮物	菜の花と鶏肉のクリーム煮 れんこんの旨辛炒め
	47kcal   1.4g 2.4g   6.6g 0.6g	235kcal   8.2g 19.4g   9.1g 0.9g	111kcal   5.1g 3.9g   14.8g 0.3g	89kcal   3.1g 4.0g   12.3g 0.6g	120kcal   7.5g 2.9g   17.8g 0.8g	63kcal   5.4g 11.1g   9.8g 0.7g	155kcal   11.3g 10.3g   16.9g 0.4g
	ヒレカツ ほうれん草の塩昆布和え まいたけのソテー	豚バラ大根 いんげんとイカのスタミナ炒め ポテトサラダ	ホッケの照り焼き れんこんの磯辺炒め 小松菜と竹輪のゆかり和え	サーモンメンチカツ 白菜と刻み揚げの炒め煮 玉ねぎマリネ	ヤンニョムチキン (鶏肉の甘辛揚げ) 青梗菜のごま生姜和え 大根のオイスター炒め	チキンデミカレー 菜の花のゆかり和え 里芋おかかまぶし	鮭の香草焼き 高野豆腐と卵の炒めもの チンゲン菜のナムル
244kcal   7.4g 16.9g   18.6g 1.8g	320kcal   9.1g 24.8g   20.1g 1.6g	157kcal   14.0g 5.6g   16.4g 2.0g	342kcal   12.1g 23.4g   22.7g 1.9g	386kcal   15.0g 22.6g   32.0g 2.2g	317kcal   13.3g 22.0g   27.2g 2.5g	190kcal   17.6g 9.3g   11.1g 2.1g	
夕食	赤魚のバジルオイル焼き ごぼうの炒め煮 菜の花のだしポン和え	たらと根菜の黒酢あんかけ 竹の子のオイスターソース炒め 青梗菜とかにかまのおかか和え	トンテキ 人参のマスタード和え ピーマンの肉味噌炒め	豚肉のツツァー炒め わかめとメンマの中華炒め 小松菜の黒ごま和え	メバルの塩麹焼き ビーンズチャップ カリフラワーの明太マヨ和え	カレーの唐揚げネギソース もやしカレー炒め オクラとひじきの和え物	焼き肉 フライドポテトとパプリカのこりー 大根イタリアンサラダ
	226kcal   15.3g 14.9g   11.4g 2.0g	267kcal   13.2g 11.8g   29.1g 2.9g	186kcal   13.4g 8.8g   15.2g 2.5g	404kcal   11.2g 37.7g   10.1g 2.2g	231kcal   16.3g 12.7g   16.9g 2.4g	290kcal   15.0g 17.5g   19.9g 2.0g	327kcal   17.4g 19.6g   24.9g 2.2g
	6月8日 (月)	6月9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13日 (土)	6月14日 (日)
朝食	小松菜のからし和え キャベツとエビのガリパタ炒め	そら豆ポテトサラダ ピーマンとさつまあげのじゃこ炒め	なすのバター醤油ソテー 人参のマリネ	菜の花の白和え にんにくの芽とイカのオイスター炒め	ひき肉とトマトのマカロニ きのこさつまあげの炒め物	ペペロンチーノ 青梗菜とイカのピリ辛炒め	カリフラワーの明太和え ほうれん草のポン酢和え
66kcal   4.9g 2.3g   7.7g 0.8g	164kcal   7.2g 7.5g   19.0g 0.4g	154kcal   1.7g 12.8g   10.1g 0.5g	93kcal   3.5g 4.9g   10.4g 1.3g	164kcal   9.0g 7.2g   18.4g 0.9g	148kcal   4.7g 5.0g   22.7g 0.7g	97kcal   8.8g 2.8g   11.4g 0.9g	
昼食	タラの紅生姜天ぷら 野菜とひき肉の炒め物 こんにゃくとピーマンの炒め煮	照り焼き豆腐ハンバーグ わかめのレモン醤油和え 白菜のすき煮	豚肉のオイスターソース炒め いんげんのおかか和え うの花	あじのカレーパン粉焼き スパゲティーサラダ ピーマンのチーズおかか炒め	カレーのバターポン酢きのこあん ツナビーフン 白菜の中華煮	鶏肉とエリンギのデミグラス煮 小松菜のとろろ和え 三角おさつフライ	とんかつおろしポン酢 れんこんとかまぼこのバター醤油炒め チンゲン菜の煮びたし
	210kcal   12.5g 10.4g   18.5g 1.6g	320kcal   10.9g 18.5g   26.4g 2.1g	306kcal   13.7g 23.9g   13.3g 2.3g	220kcal   14.4g 12.8g   13.7g 2.1g	254kcal   16.4g 14.9g   14.6g 2.3g	194kcal   15.1g 7.7g   19.5g 2.6g	298kcal   10.6g 18.1g   23.7g 2.4g
	夕食	鶏肉の照り焼き 切干大根と高菜の炒め物 茄子のトマト煮	エビカツ 金平ごぼう おくらと蒸し鶏のねぎ塩和え	さわらのミートソース焼き ブロッコリーの鮭和え ニラもやし炒め	ビーフカツサルサ風ソース ほうれん草のピーナッツ和え 大根の味噌和え	豚肉とキャベツのマヨ炒め 五目ひじき煮 オクラの和え物	さばの南部焼き 小松菜と桜えびの炒めもの 里芋のオイマヨ炒め
349kcal   15.5g 24.4g   17.4g 2.7g	300kcal   11.8g 17.4g   27.6g 2.4g	249kcal   19.1g 15.7g   11.0g 2.4g	263kcal   10.5g 16.4g   21.0g 2.6g	298kcal   17.6g 21.1g   14.4g 2.4g	253kcal   18.1g 14.2g   12.1g 2.2g	446kcal   15.0g 18.2g   59.6g 2.1g	
朝食	6月15日 (月)						
	大豆のカレー炒め おくらのゆかり和え						
	185kcal   8.7g 12.9g   13.1g 0.6g						
昼食	デミグラスソースハンバーグ いんげんやんぐコーンのソテー 白菜のちゃんぽん風炒め						
	228kcal   15.7g 12.6g   15.5g 2.5g						
	夕食	ぶりのごま唐揚げ 高野豆腐とたまごの炒め物 菜の花のお浸し					
301kcal   17.4g 20.3g   14.7g 2.5g							

- 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。

# 2026年6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	

	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21日 (日)	
朝食	ごぼうと豚肉の煮物	チーズ風味ポテト	チキンナゲット	バインドエッグポテト	にんにくの芽と鶏肉のスタミナ炒め	さわらの煮付け	
	わかめサラダ	スパゲティソテー	ブロッコリーコンソメ煮	茄子のミートソース和え	青梗菜の辛子和え	山菜と竹の子の和え物	
	134kcal   9.1g 5.7g   13.1g 2.2g	118kcal   3.0g 4.8g   18.7g 0.2g	131kcal   6.4g 9.0g   8.7g 0.7g	128kcal   5.2g 10.7g   4.5g 0.3g	90kcal   7.1g 3.1g   9.6g 0.9g	155kcal   13.1g 6.5g   13.0g 0.7g	
昼食	さばの生姜煮 もやしとザー菜炒め キャベツとハムの炒め物	親子丼 こんにゃくの甘辛炒め 牛蒡サラダ	ホッケのバター醤油焼き ほうれん草のピーナッツ和え 枝豆ポテトサラダ	豚肉と大根の炒め煮 マカロニのカレーソテー シーフードソテー	チキンカツ 里芋のそぼろ煮 わかめの酢の物	白身フライオーロラソース オクラとさつま揚げのお浸し パプリカとしらすの甘辛炒め	
	185kcal   14.8g 9.6g   8.5g 2.5g	377kcal   28.6g 21.6g   19.8g 2.8g	187kcal   14.0g 11.0g   16.2g 2.1g	133kcal   9.5g 10.1g   3.8g 2.6g	260kcal   11.6g 11.0g   36.2g 2.8g	353kcal   9.5g 25.5g   24.3g 2.5g	
	夕食	タンドリーポーク いんげんと竹輪の中華炒め 里芋とウィンナーのサラダ	メバルの香味焼き ごぼうの塩きんぴら 茄子の生姜醤油和え	豚チリ 小松菜のお浸し 塩麴入りおから	ブリ大根 中華海鮮焼きそば いんげんのごま和え	キーマカレー たっぷりコーンフライ 中華サラダ	豚肉のバーベキューソース炒め ほうれん草のお浸し えりんぎとニラの炒めもの
413kcal   14.4g 34.2g   17.4g 2.3g		187kcal   11.2g 10.6g   15.1g 2.5g	359kcal   15.6g 20.6g   29.5g 2.6g	256kcal   18.0g 13.3g   20.7g 2.4g	400kcal   18.1g 24.7g   35.2g 2.1g	200kcal   14.2g 11.3g   13.0g 2.7g	
6月22日 (月)		6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)	6月28日 (日)
朝食	ブロッコリーのクリーム煮 金平ごぼう	納豆 いんげんとエビのガーリック炒め	厚焼き玉子 小松菜のお浸し	大根のそぼろ煮 いんげんのごま和え	照り焼きつくね 茄子とエリンギの甘味噌和え	オクラの梅肉和え きのごまカロニ	チンゲン菜のオイスター炒め 白菜のナムル
	158kcal   7.1g 7.2g   20.0g 0.5g	101kcal   8.2g 4.1g   9.8g 0.4g	89kcal   7.3g 4.7g   6.3g 0.9g	145kcal   5.5g 5.0g   21.3g 0.6g	238kcal   11.8g 16.8g   11.9g 0.4g	84kcal   3.2g 1.9g   16.1g 0.3g	51kcal   2.8g 1.7g   6.9g 0.9g
	昼食	あじの南蛮漬け風焼き メンマとねぎの中華和え あげぎょうざ	ますのみりん焼き キャベツの梅和え もやしとヤングコーンの炒め物	鶏肉のねぎ塩だれ焼き 切り干し大根煮 青梗菜のおかか和え	エビチリ 竹輪とキャベツの甘辛炒め 南瓜サラダ	鶏肉のバジルオイル焼き ごぼうとさつま揚げの生姜煮 ほうれん草の塩昆布和え	回鍋肉 わかめと玉ねぎの卵炒め ブロッコリーのナムル
225kcal   13.3g 9.1g   24.9g 2.0g		193kcal   13.7g 10.8g   13.3g 2.5g	210kcal   15.5g 12.5g   10.6g 2.6g	269kcal   7.5g 11.5g   37.9g 2.5g	330kcal   16.0g 25.4g   12.0g 2.2g	349kcal   13.6g 27.7g   15.0g 2.4g	203kcal   15.0g 10.2g   15.3g 2.3g
夕食		鶏天ピリ辛生姜ポン酢 コールスローサラダ カリフラワー塩だれ炒め	ハムカツ マーボー春雨 菜の花の塩昆布和え	揚げ鯖のおろしソース アスパラガスのツナマヨ和え じゃがいもとハムのソムリエ炒め	ポークビーンズ 小松菜の生姜醤油和え 春巻き	ホッケの明太マヨ焼き 野菜の中華炒め 春雨の酢の物	鶏肉とキャベツのうま塩煮 根菜マスタードマリネ 菜の花のチーズ風味和え
	318kcal   14.9g 21.6g   22.1g 2.5g	299kcal   12.3g 14.6g   31.4g 2.4g	397kcal   21.1g 25.8g   20.6g 2.3g	284kcal   15.4g 17.5g   19.9g 2.2g	259kcal   14.4g 14.3g   21.0g 2.3g	189kcal   8.9g 12.7g   26.6g 2.2g	475kcal   38.9g 25.2g   26.9g 2.4g
	6月29日 (月)	6月30日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 届きました惣菜は、冷蔵庫へ入れて保管してください。</li> <li>● <span style="background-color: #f4a460; border: 1px solid black; padding: 2px;">    </span> は温めてお召し上がりください。(カレー・丼は1人前150g)</li> <li>● ご注文は、月～金にいただきますようお願いいたします。</li> </ul>				
朝食	パプリカとウィンナーのカレー炒め 菜の花のツナマヨネーズ和え	枝豆とひじきの炒め物 キャベツのお浸し					
	113kcal   4.5g 7.8g   8.3g 0.6g	78kcal   8.5g 3.4g   6.7g 0.6g					
	昼食	プルコギ ブロッコリーの塩昆布和え 玉ねぎと揚げの卵とじ	酢鶏 春雨の酸辣湯風炒め コーンサラダ				
195kcal   8.6g 11.3g   17.3g 2.6g		389kcal   13.9g 24.0g   29.8g 2.3g					
夕食		鯖の塩焼き れんこんのじゃこ炒め 山菜なめこ和え	カツオカツスタミナだれ 白菜のコンソメ煮 和風スパゲッティ				
	190kcal   14.9g 11.9g   10.3g 2.1g	283kcal   10.4g 15.0g   27.8g 2.3g					

勇輝フーズ長浜株式会社

# 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**