

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	

朝食	7月16日 (木)		7月17日 (金)		7月18日 (土)		7月19日 (日)							
	ますの南部焼		バイクドエッグポテト		ナポリタンマカロニ		小松菜の柚子胡椒和え							
	なすの香味炒め		ほうれん草とウインナーのクリーム煮		キャベツ生姜醤油和え		カニカマとこんにゃくの甘辛煮							
	237kcal	13.4g	146kcal	7.3g	106kcal	5.2g	102kcal	4.3g						
17.6g	8.7g	10.7g	7.3g	2.5g	18.1g	4.2g	12.1g							
0.7g		0.8g		0.9g		1.1g								
昼食	豚肉のねぎ塩だれ炒め		赤魚の漬け焼き		肉団子のトマトソースかけ		天ぷら盛合わせ (あじ、えび、南瓜)							
	梅おかかスパゲティ		五目豆		じゃがいもとかまぼこのおかか和え		もやしのザー菜炒め							
	小松菜のしらす和え		青梗菜と蒸し鶏のごま和え		ヤブコウソウのガーリック炒め		にんじんしりしり							
	357kcal	12.7g	208kcal	21.0g	246kcal	9.8g	327kcal	17.0g						
26.6g	20.7g	9.1g	17.8g	12.9g	27.1g	22.3g	28.0g							
1.8g		2.2g		2.6g		2.5g								
夕食	エビマヨ		揚げ鶏のハニーマスタードソース		さばの生姜焼き		照焼き豆腐ハンバーグ							
	キャベツと塩昆布の炒め物		オクラとひじきの和え物		キャベツのおろし和え		桜エビと白菜の中華炒め							
	うの花		きのこの塩ダレ炒め		さつまいものバターソテー		ブロッコリーサラダ							
	430kcal	12.1g	233kcal	12.2g	275kcal	17.3g	212kcal	10.9g						
22.2g	26.5g	12.8g	18.8g	14.6g	19.0g	11.7g	17.6g							
2.4g		2.3g		2.0g		2.2g								
7月20日 (月)	7月21日 (火)		7月22日 (水)		7月23日 (木)		7月24日 (金)		7月25日 (土)		7月26日 (日)			
	きのこベーコンのペペロンチーノ		ブロッコリーとザーサイの和え物		菜の花のピーナッツ和え		オクラの中華和え		チキンナゲット		半熟オムレツ			
	ビーンズサラダ		マカロニの明太和え		にんにくの芽のピリ辛和え		高野豆腐の炒め煮		小松菜のポン酢和え		いんげんとウインナーのトマト煮		れんこんとハムのマスタード炒め	
	169kcal	10.7g	116kcal	8.4g	82kcal	5.1g	86kcal	5.2g	188kcal	7.0g	185kcal	9.7g	80kcal	6.0g
8.3g	18.6g	2.1g	18.8g	1.9g	13.2g	4.2g	8.5g	13.4g	10.9g	12.8g	9.8g	2.5g	10.9g	
1.1g		0.6g		0.9g		0.9g		1.0g		1.2g		0.8g		
朝食	ますのみりん焼き		ゴーヤチャンプルー		豚丼		チキン南蛮		メバルのレモンバタームニエル		タラの旨辛だれ		牛肉の柳川風	
	白和え		メンマと玉ねぎの中華炒め		牛蒡サラダ		ほうれん草のお浸し		春雨の肉味噌とじ		じゃがいものそぼろ煮		ツナビーフン	
	なすのバター醤油ソテー		枝豆ポテトサラダ		三角コートマトフライ		五目ひじき煮		白菜とコーンの和え物		チンゲン菜オイスター炒め		油淋なす	
	270kcal	14.7g	458kcal	13.6g	352kcal	17.3g	341kcal	14.3g	216kcal	14.1g	239kcal	13.9g	428kcal	19.6g
19.4g	12.2g	38.8g	17.4g	22.8g	33.7g	24.4g	20.0g	9.2g	21.2g	12.6g	29.4g	25.2g	34.0g	
1.9g		1.7g		2.6g		2.2g		1.5g		2.0g		2.3g		
昼食	とんかつ		ぶりの唐揚げ		さわらの西京焼き		ますのおろし醤油ソテー		チキンステーキ明太マヨ焼き		夏野菜ポークカレー		サーモンカツ	
	大根のオイスター炒め		ピーマンの甘辛炒め		いんげんの塩バター炒め		小松菜の煮物		マカロニと鮭の和風炒め		もやしの中華サラダ		高野豆腐の含め煮	
	菜の花の中華お浸し		わかめといかの酢の物		もやしとたまごのカレー炒め		ブロッコリーのオーロラソース炒め		大根サラダ		ちぢみ		小松菜のおかか和え	
	310kcal	11.6g	233kcal	10.6g	210kcal	17.6g	305kcal	19.6g	218kcal	16.7g	539kcal	21.9g	315kcal	13.7g
18.4g	27.1g	16.8g	13.0g	12.1g	10.6g	17.6g	21.6g	11.8g	19.4g	34.1g	42.9g	20.7g	19.7g	
2.1g		1.3g		2.0g		2.2g		1.5g		2.5g		2.3g		
朝食	7月27日 (月)		7月28日 (火)		7月29日 (水)		7月30日 (木)		7月31日 (金)					
	キャベツとイカの旨辛和え		春雨の白湯風炒め		カレーの煮付け		ごぼうののり塩炒め		オクラとウインナーのオイル炒め					
	切干大根と蒸し鶏のさっぱり漬け		カリフラワーサラダ		おくらとなめこのキムチ和え		ゴーヤのツナ和え		焼ビーフン					
	73kcal	5.7g	83kcal	2.0g	110kcal	12.8g	131kcal	5.9g	170kcal	7.0g				
1.5g	11.1g	3.6g	11.3g	0.9g	13.6g	6.2g	15.0g	8.9g	17.6g					
0.9g		0.7g		1.0g		0.7g		0.8g						
昼食	ぶりの生姜煮		オクラととろろうどん		ヒレカツ		タンドリーチキン		ますのちゃんちゃん焼き風					
	ピーマンのマスタード炒め		さつまいものコンソメ煮		若布のごま醤油和え		いんげんの生姜和え		小松菜とベーコンのコンソメ煮					
	菜の花のだしポン和え		あじ大葉フライ		照り焼きポテト		カリフラワー塩だれ炒め		まいたけのソテー					
	234kcal	17.4g	323kcal	14.1g	332kcal	10.5g	226kcal	17.6g	267kcal	16.4g				
12.4g	16.9g	9.6g	60.1g	20.6g	26.7g	15.6g	7.3g	13.6g	23.8g					
1.8g		2.5g		1.7g		2.1g		2.2g						
夕食	チーズインメンチカツ		鶏肉の甘辛ソース焼き		カレーの磯辺唐揚げ		鯖の南蛮漬け		肉じゃが					
	焼きそば		ブロッコリーとえのきのナムル		きのこの中華炒め		ニラ卵炒め		キャベツとハムの炒め物					
	白菜のゆかり和え		こんにゃくの甘辛煮		ほうれん草の生姜醤油和え		ひじきサラダ		れんこんの甘酢炒め					
	421kcal	10.9g	268kcal	16.3g	221kcal	14.3g	390kcal	19.8g	300kcal	18.2g				
25.8g	40.1g	15.3g	17.3g	11.5g	17.5g	24.7g	21.7g	14.5g	28.4g					
2.8g		2.5g		2.2g		2.3g		2.1g						

- 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)
- ご注文は、月～金にいただきますようお願いいたします。

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