

2026年9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	

		9月1日 (火)		9月2日 (水)		9月3日 (木)		9月4日 (金)		9月5日 (土)		9月6日 (日)			
朝食		ブロッコリーとメンマの中華炒め		照り焼きつくね		焼きうどん		じゃがいもとハムのコンソメ炒め		鮭の塩焼き		鶏肉とさつまいもの照り煮			
		春雨マヨサラダ		おくらの柚子胡椒和え		ブロッコリーとかにかまのマスタード和え		ひじきの煮物		ブロッコリーサラダ		おくらのザーサイ和え			
		132kcal	3.8g	180kcal	13.7g	142kcal	7.7g	131kcal	6.5g	98kcal	14.5g	102kcal	9.5g		
		8.2g	13.2g	9.8g	11.7g	4.8g	19.2g	3.9g	19.9g	2.5g	5.8g	3.2g	12.9g		
昼食		0.9g		0.6g		0.9g		0.5g		0.7g		0.9g			
		あじのみりん焼き		豚肉と小松菜の中華風卵炒め		ビーフカツきのこデミソース		カレイの天ぷら甘酢あんかけ		豚バラ大根		タラの紅生姜天ぷら			
		もやしとハムの洋風ソテー		いんげんのゆかり和え		青梗菜の中華煮		小松菜のナムル		ほうれん草の明太和え		野菜とひき肉の炒め物			
		小松菜のツナ和え		ごぼうとイカの塩炒め		にんじんしりしり		里芋のカレー煮		竹の子とかまぼこの旨辛炒め		揚げ茄子のボン酢和え			
夕食		123kcal	13.3g	276kcal	20.0g	284kcal	9.9g	366kcal	16.5g	204kcal	11.7g	267kcal	14.1g		
		3.8g	9.1g	16.2g	14.2g	18.0g	22.7g	19.8g	33.5g	12.5g	15.3g	17.5g	16.5g		
		1.2g		2.1g		1.9g		1.8g		1.8g		1.4g			
		三色丼		メバルと根菜の黒酢あんかけ		鯖のねぎ味噌焼き		焼き肉炒め		牛肉の黒カレー		ハンバーグトマトソース			
		たまねぎと蒸し鶏の味噌炒め		ブロッコリーの卵炒め		キャベツとコーンのソテー		高野豆腐と卵の炒めもの		菜の花ともやしのねぎ塩和え		いんげんツナマヨ和え			
		揚げしゅうまい生姜醤油たれ		青梗菜のお浸し		うの花		玉ねぎマリネ		カリフラワーの炒め物		白菜のコンソメ煮			
		390kcal	30.9g	388kcal	15.0g	365kcal	22.6g	215kcal	15.4g	371kcal	18.8g	258kcal	12.2g		
		20.2g	25.3g	19.2g	40.4g	21.7g	20.6g	13.2g	12.1g	21.4g	33.2g	17.7g	14.9g		
		2.3g		2.8g		2.4g		2.3g		2.5g		1.8g			
		9月7日 (月)		9月8日 (火)		9月9日 (水)		9月10日 (木)		9月11日 (金)		9月12日 (土)		9月13日 (日)	
		こんにゃくとピーマンのごま炒め		きのことニラのキムチ和え		ホッケの照焼き		大根の煮物		青梗菜のピーナッツ和え		ビーンズチャップ		れんこんとカニカマの旨辛炒め	
		青梗菜の鮭和え		いんげんとイカのオイスター炒め		南瓜サラダ		キャベツとウインナーのガーリック炒め		にんにくの芽と鶏肉のスタミナ炒め		いんげんのごま生姜和え		焼ビーフン	
		58kcal	3.3g	75kcal	3.6g	119kcal	11.1g	85kcal	3.8g	91kcal	7.3g	173kcal	5.6g	133kcal	6.2g
		2.1g	7.2g	2.3g	11.8g	3.0g	14.7g	4.9g	8.8g	3.3g	9.9g	10.8g	16.9g	4.3g	19.7g
		0.8g		0.7g		0.9g		0.6g		0.9g		0.5g		0.6g	
		豚しゃぶ		あじのカレーパン粉焼き		豚丼		メバルの塩麹焼き		豆腐ハンバーグおろしポン酢		さばの竜田揚げ		カレイの唐揚げネギソース	
昼食		じゃがいもの醤油バター煮		スパゲティーサラダ		白菜のおかか和え		山菜焼きうどん		オクラのあおさและ		白菜と刻み揚げの炒め煮		炒り豆腐	
		たこ焼き		ほうれん草とベーコンのソテー		三角チーズポテトフライ		菜の花のゆかり和え		根菜とハムのクリーム煮		小松菜の辛子和え		ほうれん草のゆずポン酢和え	
		216kcal	13.4g	238kcal	16.4g	266kcal	16.2g	145kcal	14.1g	253kcal	13.3g	294kcal	18.8g	248kcal	14.2g
		9.7g	20.5g	13.9g	15.0g	14.4g	20.3g	9.0g	13.8g	10.6g	28.9g	18.9g	11.9g	13.7g	17.8g
		1.7g		1.1g		1.2g		1.3g		2.1g		2.6g		2.0g	
		カツオカツスタミナだれ		豚肉と茄子のみぞれ煮		手作り鶏肉の唐揚げ塩だれ風味		豚肉の生姜炒め		ヤンニョムチキン (鶏肉の甘辛揚げ)		牛肉ときのこのケチャップ炒め		オクラととろろそば	
		大根と高菜の炒め物		れんこんの肉味噌炒め		もやしの中華和え		ひじきサラダ		ピーマン味噌炒め		わかめとしらすのゴマ醤油和え		ブロッコリーとエビのカレー炒め	
		わかめの酢の物		小松菜と竹輪の塩昆布和え		カリフラワートマト煮		竹輪のオイスター炒め		里芋おかかまぶし		チンゲン菜の煮びたし		手作り大学芋	
		218kcal	9.2g	273kcal	17.2g	402kcal	15.5g	252kcal	17.4g	400kcal	13.4g	199kcal	16.7g	219kcal	8.8g
		9.9g	24.1g	16.9g	17.1g	25.0g	30.8g	14.5g	15.3g	22.2g	37.7g	12.0g	10.6g	9.4g	43.9g
		2.0g		1.7g		2.3g		2.7g		3.0g		2.2g		2.6g	
		9月14日 (月)		9月15日 (火)		● 材料入手の関係でメニューを変更する場合もございます。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。									
	納豆		南瓜キッシュ												
	菜の花の七味マヨ和え		スパゲティソテー												
	110kcal	7.2g	98kcal	5.5g											
朝食		6.5g	8.1g	4.5g	10.0g										
		0.4g		0.3g											
		肉団子と野菜の中華あん		さわらのガリバタムニエル											
		れんこんとさつまあげのバター醤油炒め		カリフラワーのマヨ和え											
昼食		小松菜の黒ごま和え		大根のピリ辛炒め											
		260kcal	9.5g	238kcal	18.1g										
		14.0g	25.0g	12.1g	16.9g										
		1.8g		1.7g											
夕食		さばのカレーチーズ焼き		チキンカツ											
		金平ごぼう		シーフードソテー											
		キャベツのコンソメ煮		糸こんと枝豆の明太子和え											
		250kcal	17.0g	218kcal	11.1g										
		15.3g	11.9g	10.6g	21.3g										
		1.8g		1.5g											

勇輝フーズ長浜株式会社

- 材料入手の関係でメニューを変更する場合もございます。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。

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																