

2026年10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			10月1日 (木)		10月2日 (金)		10月3日 (土)		10月4日 (日)	
			里芋のオイマヨ炒め		カリフラワーの塩昆布和え		野菜キッシュ		スパゲティソテー	
			ポークビーンズ		いんげんのごま和え		菜の花のバジル風味和え		白菜のナムル	
			175kcal	9.2g	71kcal	4.7g	136kcal	7.9g	100kcal	3.7g
9.2g			16.1g	0.7g	14.0g	10.5g	5.0g	4.2g	13.4g	
0.6g				0.8g		0.5g		0.7g		
メバルの香味焼き			豚肉とキャベツのマヨ炒め		赤魚の煮付け		さばの南部焼き			
オクラのお浸し			五目ひじき煮		大根と蒸し鶏のソテー炒め		茄子の生姜醤油和え			
かぼちゃのそぼろ煮			小松菜と桜えびの炒めもの		春雨の酢の物		ごぼうの塩きんぴら			
149kcal			15.0g	259kcal	14.4g	201kcal	16.5g	281kcal	15.5g	
5.7g			11.9g	18.7g	12.6g	6.3g	21.6g	17.2g	16.3g	
1.9g				2.2g		2.0g		2.5g		
鶏チリ			カレイのバターボン酢きのこあん		タンドリーポーク		ハヤシライス			
竹の子のオイスターソース炒め			ツナビーフン		キャベツとハムの炒め物		青梗菜のボン酢和え			
こんにゃくの塩だれ和え			白菜の中華煮		チーズ風味ポテト		にんにくの芽とイカのマスタード炒め			
362kcal			11.9g	236kcal	15.4g	308kcal	10.9g	352kcal	15.4g	
18.6g			38.0g	14.5g	11.4g	25.1g	14.3g	21.6g	28.1g	
2.6g				2.5g		2.1g		2.7g		
昼食	10月5日 (月)		10月6日 (火)		10月7日 (水)		10月8日 (木)		10月9日 (金)	
	じゃがいものうま塩煮		南瓜サラダ		鮭の塩焼き		ジャーマンポテト		おくらのバター炒め	
	小松菜とカニカマの和えもの		玉ねぎと油揚げの卵とじ		里芋のゆず煮		青梗菜の塩レモン和え		切り干し大根煮	
	155kcal	6.9g	204kcal	6.7g	127kcal	12.8g	125kcal	3.3g	132kcal	8.1g
6.2g	19.3g	11.5g	21.9g	3.6g	12.0g	6.2g	15.5g	5.3g	14.9g	
0.9g		0.7g		0.8g		0.7g		0.5g		
夕食	ヒレカツ		豚もやし炒め		チキンカツの卵とじ		鶏肉のバジルオイル焼き		揚げ鯖のおろしソース	
	ほうれん草の塩昆布和え		青梗菜のごま味噌和え		ブロッコリーとザーサイの和え物		ごぼうとさつまあげの生姜煮		茄子のミートソース和え	
	まいたけのソテー		エビフライ		和風スパゲッティ		玉ねぎサラダ		いんげんのガーリック炒め	
	240kcal	7.0g	243kcal	8.7g	368kcal	13.6g	286kcal	15.6g	346kcal	14.0g
16.6g	17.4g	10.3g	14.8g	20.6g	34.5g	20.4g	12.8g	24.8g	17.1g	
2.3g		2.3g		2.3g		2.6g		2.4g		
朝食	ホッケのバター醤油焼き		豆腐ハンバーグ生姜風味あんかけ		牛肉コロッケ		エビマヨ		豚肉のオイスターソース炒め	
	わかめとメンマの中華炒め		カリフラワーのツナトマト煮		ピーマンとしめじの甘辛煮		えりんぎとニラの炒めもの		キャベツと塩昆布の炒め物	
	春巻き		油淋なす		れんこんのおかかマヨサラダ		小松菜とベーコンのコンソメ煮		うの花	
	214kcal	13.2g	321kcal	12.5g	255kcal	5.6g	365kcal	9.8g	285kcal	11.2g
11.5g	16.8g	19.2g	25.6g	14.7g	26.8g	27.0g	23.8g	23.5g	11.0g	
1.7g		1.9g		2.0g		2.5g		2.3g		
朝食	10月12日 (月)		10月13日 (火)		10月14日 (水)		10月15日 (木)		● 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	
	カリフラワーサラダ		焼きうどん		バイクドエッグポテト		チキンオムレツ			
	ほうれん草のピーナッツ和え		小松菜のツナ和え		菜の花のお浸し		きのこマカロニ			
	54kcal	4.1g	121kcal	6.6g	67kcal	6.0g	128kcal	7.1g		
1.9g	6.8g	5.1g	13.9g	4.1g	3.7g	6.4g	12.0g			
0.2g		0.7g		0.3g		0.8g				
昼食	カレイの旨辛だれ		ますの塩麹焼き		鶏肉のソテーオレンジソース		マーボーなす丼			
	じゃがいものそぼろ煮		きのこのソテー		パプリカのじゃこ炒め		山菜となめこの煮物			
	オクラとひじきの和え物		なすの中華和え		かぶとウィンナーのクリーム煮		ビーンズサラダ			
	211kcal	12.6g	275kcal	13.8g	342kcal	16.8g	481kcal	15.7g		
17.1g	26.1g	16.8g	20.6g	25.5g	13.8g	41.2g	19.6g			
2.4g		2.1g		2.4g		2.7g				
夕食	牛肉の柳川風		ビーフカツ		ぶりのごま唐揚げ		さばの明太マヨ焼き			
	いんげんのおかか和え		ヤングコーンと枝豆のカレー炒め		春雨の肉味噌とじ		野菜の中華炒め			
	れんこんとかまぼこのバター醤油炒め		白菜のゆかり和え		もやしとカニカマのねぎ塩ナムル		オクラの梅肉和え			
	231kcal	14.3g	286kcal	9.2g	290kcal	16.2g	422kcal	29.7g		
12.3g	19.7g	18.9g	22.0g	16.1g	21.2g	28.4g	11.0g			
2.6g		2.1g		2.4g		2.3g				

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																