

2026年11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											11月1日 (日)	
											キャベツとイカの旨辛和え	
											ブロッコリーのオーロラソース炒め	
	97kcal		6.8g		4.9g		9.6g		1.1g			
昼食											八宝菜	
											明太ポテトサラダ	
											揚げ餃子	
	322kcal		15.0g		19.1g		25.4g		1.6g			
夕食											鶏肉ときのこのみそバター炒め	
											おくらとなめこのボン酢和え	
											ちくわの磯辺揚げ	
	293kcal		12.4g		4.2g		3.5g		2.6g			

● 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

朝食	11月2日 (月)		11月3日 (火)		11月4日 (水)		11月5日 (木)		11月6日 (金)		11月7日 (土)		11月8日 (日)														
	切干大根とカニカマのさっぱり漬け		カリフラワーサラダ		スパゲティーソテー		鮭の塩焼き		照り焼きつくね		高菜オムレツ		オクラと鶏肉のオムレツ炒め														
	小松菜のカレーマヨ和え		茄子のおかか和え		いんげんの生姜和え		焼ビーフン		れんこんののり塩炒め		わかめと豆腐のチョレギサラダ風		菜の花とイカの酢味噌和え														
	80kcal		4.0g		162kcal		4.7g		100kcal		4.8g		140kcal		14.3g		215kcal		14.1g		79kcal		5.8g		106kcal		8.5g
昼食	ブリ大根		三色丼		カレーの煮付け		豚肉のマヨマスタード焼き		きつねそば		バーベキューチキン		豚肉の和風カレー														
	中華海鮮焼きそば		さつまいもの甘辛煮		南瓜サラダ		茄子のミートソース		カリフラワーのチーズ和え		もやしのナムル		青梗菜とカニカマの和え物														
	いんげんのごま和え		青梗菜の塩麹和え		春雨の白湯風炒め		こんにゃくの高菜炒め		いんげんとウィンナーのスタミナ炒め		じゃが芋のカレー煮		白菜のすき煮														
	257kcal		17.3g		328kcal		29.1g		248kcal		16.1g		329kcal		11.5g		377kcal		16.7g		322kcal		17.0g		521kcal		17.9g
夕食	チーズインメンチカツ		鯖の南蛮漬け		タンドリーチキン		あじの中華野菜あんかけ		豚バラ生姜焼き		たらのねぎ塩だれ		さばのみぞれ煮														
	里芋のうま煮		ニラ卵炒め		カリフラワー塩だれ炒め		キャベツと竹輪のバター炒め		ブロッコリーナッツサラダ		マーボー春雨		れんこんとちくわの生姜煮														
	白菜の塩昆布和え		オクラとさつま揚げのお浸し		ほうれん草とツナの和え物		パプリカとしらすの甘辛炒め		三角おさつフライ		ほうれん草の黒ゴマ和え		キャベツのお浸し														
	322kcal		9.4g		308kcal		15.6g		224kcal		18.1g		234kcal		12.4g		379kcal		13.9g		192kcal		11.1g		218kcal		16.6g
18.0g		31.8g		17.5g		21.0g		14.7g		7.1g		14.9g		14.3g		29.5g		19.7g		15.2g		13.1g		9.1g		17.3g	
2.4g				2.4g				2.5g				2.5g				2.4g				2.7g				2.8g			
朝食	11月9日 (月)		11月10日 (火)		11月11日 (水)		11月12日 (木)		11月13日 (金)		11月14日 (土)		11月15日 (日)														
	おからのごま味噌和え		納豆		かぼちゃキッシュ		チンゲン菜オムスター炒め		白菜とイカの塩だれ炒め		おくらと蒸し鶏のねぎ塩和え		大豆のカレー炒め														
	ピーマンとメンマのピリ辛炒め		ひじき煮		キャベツソテー		ピーマンのマスタード炒め		カリフラワーのごま和え		いんげんのピーナッツ和え		キャベツのゆかり和え														
	88kcal		3.8g		116kcal		8.0g		74kcal		4.3g		58kcal		3.1g		67kcal		5.2g		95kcal		8.5g		142kcal		5.6g
昼食	さわらの唐揚げ		ホッケの味噌マヨ焼き		豚天のトマチリソース		味噌かつ		ますのちゃんちゃん焼き風		カレーのタルタル南蛮		牛肉とさつまいものごま炒め														
	かぶのうま塩煮		オクラのトマト煮		ごぼうと竹輪のおかか和え		シーフードソテー		ほうれん草の塩昆布和え		大根と高菜の炒め物		ごぼうのツナマヨ和え														
	小松菜と桜えびの炒めもの		菜の花の中華和え		ブロッコリーコンソメ煮		小松菜の梅和え		まいたけのソテー		茄子の生姜和え		わかめとたけのこ煮														
	183kcal		12.9g		234kcal		13.6g		295kcal		15.1g		271kcal		12.4g		262kcal		17.2g		359kcal		13.0g		279kcal		15.0g
夕食	牛肉とピーマンのオムスターソース炒め		親子丼		メバルの香草焼き		ぶりの生姜煮		肉じゃが		豚バラキムチ炒め		白身フライ甘酢あんかけ														
	切干大根のゆかり和え		中華サラダ		ほうれん草の韓国風ナムル		菜の花のだしポン和え		キャベツとハムの炒め物		小松菜の煮浸し		ブロッコリーとハムのコンソメ炒め														
	チンゲン菜の中華炒め		アジ大葉フライ		なすの煮浸し		里芋のそぼろ煮		明太子スパゲティ		チヂミ		ネギと鮭のマカロニパスタ														
	212kcal		13.8g		329kcal		24.7g		193kcal		12.8g		271kcal		18.4g		309kcal		18.1g		322kcal		14.1g		350kcal		16.4g
12.8g		13.4g		16.1g		28.2g		12.7g		9.9g		13.6g		21.7g		12.9g		33.9g		23.9g		15.5g		13.4g		43.7g	
2.5g				2.6g				2.3g				2.4g				2.5g				2.8g				2.6g			

- 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																