

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	

	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22日 (日)
朝食	ヤングコーンのがーリック炒め	チキンオムレツ	さつまいもの塩バター炒め	菜の花のおかか和え	鯖の塩焼き	鶏肉と大根の照り煮	じゃがいもとハムのクリーム煮
	南瓜フレンチサラダ	れんこんと海老のチリソース炒め	大根サラダ	もやしのスタミナ炒め	たまねぎとえのきのあっさり煮	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	スパゲティソテー
	94kcal 3.2g 4.5g 15.7g 0.6g	131kcal 8.9g 6.3g 12.2g 0.8g	116kcal 2.6g 9.4g 10.9g 1.1g	113kcal 8.1g 3.7g 14.6g 0.8g	150kcal 13.4g 8.6g 3.3g 1.1g	170kcal 12.4g 10.3g 9.4g 1.1g	129kcal 5.9g 2.8g 21.2g 0.8g
	揚げ鶏のハニーマスタードソース	さばのミートソース焼き	イカメンチかつ	エビチリ	鶏肉の味噌漬け焼き	赤魚のバジルオイル焼き	焼きチーズハンバーグ
昼食	オクラとひじきの和え物	切干大根の洋風煮	バジルマカロニ	山うどのナムル	ブロッコリーのがーリック炒め	蓮根とパプリカのマスタード炒め	金平ごぼう
	パプリカとウィンナーの炒めもの	もやしとたまごの中華炒め	人参とじゃこのきんぴら	竹輪とキャベツの甘辛炒め	春菊の白和え	チキンナゲット	菜の花と昆布の和え物
	264kcal 11.3g 17.6g 15.8g 1.8g	250kcal 18.9g 15.1g 9.1g 2.2g	303kcal 10.0g 18.5g 25.5g 1.3g	279kcal 6.8g 15.9g 30.0g 2.2g	247kcal 18.2g 13.4g 16.2g 2.1g	241kcal 15.1g 16.2g 10.7g 1.2g	246kcal 13.5g 13.1g 22.3g 2.2g
	さごしの竜田香味だれ	かきあげうどん	鶏肉のレモンペッパー焼き	豚肉と竹の子のオイスター炒め	豚天おろしポン酢	チキンデミカレー	さわらの竜田和風きのこあんかけ
夕食	いんげんのオイスター炒め	ほうれん草のコチュジャン和え	ツナビーフン	白菜とかまぼこの辛子和え	焼きうどん	三色ナムル	ひじきサラダ
	菜の花のとろろ和え	大豆の煮もの	チーズ風味ポテト	いんげんと刻み揚げの旨辛炒め	小松菜としらすのお浸し	エビフライ	ほうれん草のピーナッツ和え
	298kcal 15.2g 21.1g 23.7g 1.5g	484kcal 22.4g 16.2g 68.1g 2.1g	239kcal 15.4g 13.5g 17.5g 0.7g	263kcal 18.6g 16.6g 12.4g 1.8g	243kcal 12.6g 16.5g 23.0g 2.3g	431kcal 17.5g 25.8g 36.9g 2.7g	275kcal 13.4g 19.1g 15.2g 2.1g
	11月23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)	11月29日 (日)
朝食	イカマリネ	ほうれん草ときのこのソテー	小松菜のポン酢和え	バイクドエッグポテト	メバルの煮つけ	ウィンナーチャップ	なすのマスタード和え
	わかめとたまごの炒め物	こんにゃくとカニカマのピリ辛和え	里芋のそぼろ煮	青梗菜のわさび和え	ピーマンとちくわの炒め物	バターコーン	たけのこきんぴら
	95kcal 2.4g 6.7g 7.5g 0.5g	78kcal 4.5g 3.1g 9.8g 0.7g	117kcal 5.4g 3.1g 17.9g 0.6g	76kcal 5.1g 4.1g 5.6g 0.6g	127kcal 12.5g 3.4g 12.1g 0.7g	272kcal 8.2g 24.0g 9.4g 0.9g	196kcal 7.1g 15.2g 9.9g 0.7g
	豚肉のバーベキューソース炒め	あじの南部焼き	豚ごぼう丼	さわらの香草焼き	手作り鶏天	ハヤシライス	豚肉と小松菜の中華風卵炒め
昼食	キャベツのサラダ	チャプチェ	根菜の甘酢炒め	玉ねぎのピビンバ炒め	イカと野菜の炒め物	もやしとハムの洋風ソテー	いんげんのゆかり和え
	チンゲン菜の塩だれ炒め	わかめとツナのサラダ	ブロッコリーのバター醤油炒め	大根の炒め煮	れんこんマリネ	筑前煮	照り焼きポテト
	200kcal 15.1g 10.7g 13.5g 2.0g	182kcal 15.3g 5.2g 26g 2.1g	302kcal 22.2g 13.6g 27.2g 2.5g	190kcal 14.3g 11.4g 8.8g 1.3g	388kcal 13.9g 26.4g 24.7g 2.3g	353kcal 14.2g 19.0g 34.4g 2.8g	372kcal 21.1g 21.2g 25.9g 2.7g
	さばの天ぷら甘だれ	鶏肉の唐揚げ	ますのクリームソース	鶏ささみ大葉チーズロールフライ	さばのみりん焼き	あじフライ	ぶりの生姜焼き
夕食	大根とちくわのうま煮	もやしの中華炒め	オクラのゆかり和え	野菜の味噌炒め	おくらとなめこの和え物	ビーフンの中華炒め	海鮮塩焼きそば
	いんげんとヤングコーンのソテー	枝豆ポテトサラダ	高野豆腐の炒め煮	大根イタリアンサラダ	マカロニのカレーソテー	にんじんのごまみそ	ほうれん草の梅マヨ和え
	273kcal 14.5g 13.2g 22.5g 2.2g	315kcal 14.1g 22.1g 17.5g 2.0g	250kcal 19.5g 14.2g 14.2g 2.1g	415kcal 11.8g 30.7g 27.4g 2.1g	238kcal 16.6g 11.4g 21.6g 1.2g	345kcal 10.2g 23.2g 25.7g 2.0g	319kcal 17.5g 16.8g 27.3g 2.3g
	11月30日 (月)						
朝食	かぶと豚肉のキムチ炒め						
	ねぎ入り厚焼き玉子						
	122kcal 7.8g 7.8g 6.5g 0.9g						
	ますのタルタル焼き						
昼食	ごぼうの炒り煮						
	菜の花の辛子和え						
	278kcal 14.8g 20.8g 12.8g 0.8g						
	甘辛ソースメンチカツ						
夕食	しめじのバター醤油炒め						
	青梗菜のナムル						
	223kcal 8.6g 12.0g 27.4g 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）
- 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																