2026年12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		

		12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）
朝食		さつまいもの甘辛炒め 麻婆春雨	白菜と鶏肉のヤンニョム炒め 牛蒡サラダ	カリフラワーのおかか和え れんこんとベーコンのバターポン酢炒め	いんげんのゆかり和え ヤングコーンのガーリックソテー	かぼちゃキッシュ 枝豆コーンのタルタル和え	ブロッコリーピーナッツ和え いんげんとさつまいものバターソテー
		157kcal 4.9g 9.9g 7.8g 0.3g	149kcal 5.1g 10.8g 10.7g 1.1g	77kcal 5.3g 2.5g 12.0g 0.7g	151kcal 8.3g 10.6g 9.4g 0.8g	200kcal 12.8g 13.3g 10.5g 0.8g	75kcal 3.4g 2.6g 12.2g 0.4g
昼食		肉豆腐 小松菜の塩昆布和え カリフラワーのコンソメ炒め	さわらのカレーチーズ焼き いんげんのおかか和え なすとポテトのケチャップ煮	油淋鶏 ほうれん草のお浸し ﾊﾟﾌﾟﾘｶとこんにゃくの炒め煮	ますのレモンバタームニエル おからサラダ ごぼうの味噌煮	鶏肉となすのカレー炒め 菜の花とかにかまの辛子マヨ和え ブロッコリーとウインナーのソテー	照焼き豆腐ハンバーグ 桜エビと白菜の中華炒め もやしの明太和え
		273kcal 10.3g 15.4g 19.9g 2.1g	248kcal 13.8g 13.0g 21.3g 2.4g	264kcal 8.7g 19.8g 14.6g 2.5g	272kcal 15.3g 18.0g 16.7g 1.3g	285kcal 20.6g 17.3g 15.0g 2.2g	184kcal 11.0g 8.9g 16.3g 2.1g
夕食		メバルと根菜の黒酢あんかけ ブロッコリーの卵炒め たまねぎと蒸し鶏の味噌炒め	牛肉とごぼうのしぐれ煮 野菜のオイスターソース炒め 梅ザーサイとひじきの和え物	赤魚の西京焼き 切り干し大根煮 春菊の塩麹和え	酢豚 小松菜のビビンバ炒め ちぢみ	タラのトマチリソース ピーマンのマスタード炒め 青梗菜の中華煮	豚肉とキャベツのたまご炒め 大根のそぼろ煮 ほうれん草と竹輪のじゃこ炒め
		369kcal 16.1g 19.0g 34.2g 2.2g	143kcal 10.4g 11.6g 13.0g 2.3g	170kcal 13.3g 6.3g 18.1g 1.8g	349kcal 14.5g 20.8g 26.5g 2.2g	322kcal 13.6g 18.7g 28.0g 2.5g	273kcal 18.4g 15.5g 15.7g 2.3g

		12月7日（月）	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）
朝食		ごぼうとイカの塩炒め 納豆	小松菜のポン酢和え 焼きうどん	白菜の柚子胡椒和え スパゲティソテー	ビーフンチャプチェ シーフードソテー	わかめとかにかまのナムル れんこんのそぼろ炒め	コールスロー 青梗菜のキムチ和え	チキンオムレツ 大根サラダ
		88kcal 5.4g 3.5g 10.7g 0.7g	114kcal 4.6g 3.8g 17.1g 0.8g	102kcal 4.6g 2.6g 16.3g 0.8g	105kcal 5.3g 4.4g 12.0g 0.7g	81kcal 5.2g 2.9g 11.1g 1.8g	61kcal 2.5g 2.0g 11.3g 0.8g	100kcal 5.5g 7.6g 6.5g 0.9g
昼食		ぶりの竜田揚げ ビーンズチャップ オクラのツナ和え	さわらのゆかり焼き 揚げしゅうまいの生姜醤油たれ 青梗菜のお浸し	塩ダレカルビ丼 オクラと海藻のサラダ カリフラワーとかまぼこの旨辛炒め	チキンカツ ごぼうと小松菜の炒め物 マーボー茄子	カツオカツスタミナだれ さつま揚げの甘辛炒め えのきのピーマンのあっさり煮	ハンバーグトマトソース いんげんツナマヨ和え わけぎと花麸の酢味噌和え	プルコギ 五目卵の花 かぶとイカの炒め煮
		292kcal 15.3g 17.8g 22.0g 1.9g	214kcal 14.8g 11.0g 15.8g 2.2g	319kcal 25.3g 15.8g 23.7g 2.5g	286kcal 10.0g 15.9g 27.4g 2.0g	242kcal 13.1g 10.5g 25.3g 2.4g	284kcal 13.8g 16.7g 22.0g 2.6g	219kcal 14.9g 12.7g 14.4g 2.2g
夕食		鶏肉のバジルオイル焼き ひじきの煮物 菜の花のゆかり和え	焼き肉 玉ねぎマリネ 里芋のカレー煮	カニクリームコロッケミートソースがけ いんげんのごま和え 高野豆腐と卵の炒めもの	赤魚の香味焼き こんにゃくと蒸し鶏のオイスター炒め キャベツのごま酢和え	カレー 白菜のコンソメ煮 大根と高菜の炒め物	カレイの唐揚げネギソース 炒り豆腐 ほうれん草のゆずポン酢和え	鶏肉と茄子のトマトチーズ煮 メンマの中華炒め 昆布豆
		318kcal 15.3g 26.0g 8.1g 2.0g	229kcal 13.6g 10.7g 23.1g 2.2g	212kcal 8.4g 17.8g 23.2g 2.1g	135kcal 15.7g 6.2g 7.3g 1.9g	268kcal 8.4g 15.8g 27.2g 2.7g	246kcal 14.1g 13.5g 17.8g 2.2g	233kcal 18.7g 13.0g 14.2g 2.3g

		12月14日（月）	12月15日（火）
朝食		いんげんとエビのガーリック炒め チーズ風味ポテト	鯖の塩焼き れんこんのピリ辛炒め
		102kcal 7.1g 3.4g 13.5g 0.8g	181kcal 3.9g 9.8g 10.3g 1.1g
昼食		あじのカレーパン粉焼き もやしの中華サラダ チンゲン菜とちくわの煮物	鶏の塩だれ唐揚げ 春雨マヨサラダ じゃがいもの醤油バター煮
		155kcal 16.4g 7.8g 7.1g 1.7g	353kcal 8.2g 24.8g 26.3g 2.3g
夕食		豚肉と白菜の煮物 ブロッコリーの鮭和え アスパラとしめじのソテー	さわらの明太マヨ焼き ほうれん草のレモン醤油炒め ピーマンのごま和え
		170kcal 15.5g 8.5g 10.3g 2.1g	218kcal 15.7g 12.8g 13.3g 2.1g

- 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　←どちらかに必ず〇を付けてください！

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