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16日（水）	12月17日（木）	12月18日（金）	12月19日（土）	12月20日（日）
朝食		にんじんしりしり 大根のこってり炒め	山うどの佃煮 オクラとハムのコンソメ炒め	ひき肉とトマトのマカロニ 根菜マスタードマリネ	野菜炒め 菜の花と竹輪のおかか和え	ハムステーキ キャベツの梅和え
		154kcal 6.3g 8.2g 9.3g 1.2g	84kcal 5.0g 1.8g 11.7g 1.4g	212kcal 7.9g 10.0g 25.0g 0.9g	70kcal 6.0g 1.6g 9.8g 0.9g	93kcal 7.2g 3.2g 10.8g 1.1g
昼食		トンテキ 和風ペペロンチーノパスタ 菜の花の白和え	あじの紅生姜天ぷら いんげんの中華炒め 揚茄子のポン酢和え	牛肉ときのこのケチャップ炒め わかめとしらすのゴマ醤油和え ほうれん草のナムル	ホワイトチキンカレー 青梗菜のチーズ風味和え 三角コーントマトフライ	さばのトマトチーズ焼き 金平ごぼう ブロッコリーの塩だれ炒め
		244kcal 15.4g 10.7g 23.7g 1.6g	229kcal 10.9g 15.3g 14.4g 1.4g	207kcal 17.7g 10.6g 14.4g 2.2g	507kcal 20.3g 29.2g 50.0g 2.8g	229kcal 17.0g 13.1g 11.3g 1.4g
夕食		たらの野菜あんかけ たけのこ金平 小松菜のおかか和え	ヤンニョムチキンステーキ 白菜のツナ煮 糸こんと枝豆の明太子和え	カレイの甘酢あんかけ キャベツとウィンナーのポトフ ピーマン味噌炒め	メバルの煮つけ かぶのゆず炒め ひじき豆	肉団子と野菜の中華あん ニラ卵炒め 小松菜の黒ごま和え
		232kcal 12.3g 14.3g 17.4g 2.3g	189kcal 16.5g 7.0g 21.5g 2.5g	344kcal 12.8g 21.3g 27.0g 2.3g	158kcal 16.1g 5.2g 14.3g 1.6g	298kcal 13.2g 18.0g 21.8g 2.7g

	12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日（水）	12月24日（木）	12月25日（金）	12月26日（土）	12月27日（日）
朝食	ベイクドエッグポテト 白菜とウインナーのクリーム煮	チンゲン菜の煮びたし スパゲティカレーソテー	しめじと玉ねぎのポン酢炒め 小松菜とかまぼこの和え物	ピーマンとメンマの炒め物 こんにゃくとかにかまの甘辛和え	高菜オムレツ いんげんとイカのソテー	中華サラダ オクラのお浸し	大根の煮物 キャベツとたまごのチリソース炒め
	119kcal 6.3g 8.7g 5.9g 0.7g	74kcal 3.3g 2.5g 10.5g 0.4g	68kcal 4.5g 2.8g 8.4g 0.9g	58kcal 4.1g 1.4g 9.3g 0.7g	78kcal 5.0g 4.4g 5.6g 0.8g	88kcal 2.8g 2.0g 20.3g 0.6g	68kcal 2.8g 3.3g 8.7g 0.9g
昼食	豚肉とにんにくの芽のスタミナ炒め なすの塩昆布和え 炒り豆腐	ヒレカツ卵とじ いんげんのピーナッツ和え 春雨のちゃんぽん風炒め	サーモンメンチカツ ほうれん草の塩麹和え 人参のマスタード和え	豚肉の生姜炒め うの花 えのきと桜エビのオイスター炒め	鶏肉のねぎ塩だれ焼き 切り干し大根煮 青梗菜のおかか和え	ぶりの生姜煮 さつま芋とりんごの甘煮 ほうれん草の中華和え	メバルの塩麹焼き 山菜焼きうどん ごぼうの塩だれ和え
	255kcal 10.6g 20.4g 11.1g 2.2g	429kcal 12.0g 25.4g 39.4g 2.6g	291kcal 9.7g 20.7g 19.0g 2.4g	208kcal 12.4g 12.3g 14.1g 2.1g	214kcal 15.4g 13.2g 10.0g 2.3g	303kcal 16.0g 14.2g 32.2g 1.8g	138kcal 12.3g 10.9g 18.0g 1.7g
夕食	さわらのガリバタムニエル 野菜とひき肉の炒め物 枝豆ポテトサラダ	鶏肉とブロッコリーのデミグラスソース煮 れんこんとさつまあげのバター醤油炒め 春菊となめこのおろし和え	鶏肉の照り焼き 菜の花のだしポン和え 里芋おかかまぶし	あじの南蛮漬け風焼き 白菜のピーナッツ和え あげぎょうざ	白身フライオーロラソース じゃがいものそぼろ煮 春菊のチョレギサラダ風	豚天生姜ポン酢だれ いんげんのじゃこ炒め コールスローサラダ	豚バラ大根炒め もやしとコーンの味噌バター炒め 青梗菜のにんにく醤油和え
	267kcal 16.0g 15.2g 19.1g 1.9g	73kcal 6.8g 12.9g 6.8g 2.3g	254kcal 16.5g 12.2g 21.0g 2.5g	261kcal 14.9g 9.3g 31.3g 1.9g	380kcal 13.7g 24.8g 28.9g 2.2g	334kcal 14.0g 21.9g 25.0g 2.3g	152kcal 4.7g 13.3g 5.0g 2.1g

	12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）
朝食	ほっけの塩焼 焼ビーフン	れんこんと山うどのバター醤油炒め ねぎ入り厚焼き玉子	たこやき なすのミートソース炒め	ミートボールのケチャップ煮 きんぴらごぼう
	122kcal 14.7g 4.2g 9.1g 0.4g	115kcal 6.6g 6.5g 9.1g 0.7g	186kcal 5.1g 13.8g 11.8g 0.3g	200kcal 6.5g 12.3g 18.6g 1.1g
昼食	ビーフカツきのこデミソース イカと野菜の炒め物 小松菜の中華煮	カレイの黒ごま唐揚げ フライドポテトとベーコンのソテー キャベツのお浸し	フライドチキン ほうれん草のソテー カリフラワーカレーコンソメ煮	豚肉の竜田揚げ 菜の花のお浸し 麻婆春雨
	248kcal 8.6g 14.6g 22.7g 1.8g	307kcal 12.8g 16.7g 27.0g 1.5g	176kcal 13.3g 10.4g 10.1g 2.0g	360kcal 19.2g 22.8g 22.4g 1.4g
夕食	さばの梅煮 高野豆腐の炒め煮 白菜のゆかり和え	他人丼 オクラのごま和え 星形ポテト	ますのクリーム煮込み 豆とひじきのトマト煮 南瓜サラダ	えび天そば 里芋のオイマヨ炒め わかめのピリ辛和え
	272kcal 18.2g 15.2g 14.5g 2.0g	227kcal 13.9g 13.6g 14.9g 2.8g	244kcal 14.1g 12.3g 24.6g 2.4g	473kcal 17.0g 18.5g 62.4g 2.8g

12/29～1/4　弊社休業日

12/31喫食分は12/28(月)PM～お届けいたします

- 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）

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