

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当(常)

令和07年8月1日～令和07年8月31日

	8月 25日(月)	8月 26日(火)	8月 27日(水)	8月 28日(木)	8月 29日(金)	8月 30日(土)	8月 31日(日)
昼食	ソーストンカツ ビーフンソテー 鶏肉のクリーム煮 ミニ厚揚げのおかか和え 大根ときゅうりの甘酢漬け フルーツカクテル 千切り大根漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 マカロニナポリタンカレー風味 サツマイモサラダ 小松菜ともやしの和え物(後和え) みかん缶 福神漬	絹揚げと大根煮の鶏そぼろかけ さつま芋天 カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ えび焼売 ぶどう缶 さくら大根	カレイの磯辺天 花形しんじょと金時豆 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え 肉団子の煮物 白桃缶 たいみそ	エビフライとオムレツ キャベツ炒め 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え 竹輪の煮物 みかん缶 赤きゅうり漬け	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 コーンのかき揚げ ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え ツナ大根煮 フルーツカクテル のり佃煮	ニラまんじゅうの甘酢あん さつま揚げの野菜炒め 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ 鶏の唐揚げ りんご缶 青きゅうり漬け
	352 kcal/16.6 g/17.5 g 30.9 g/2.4 g	318 kcal/15.6 g/15.5 g 21.6 g/1.9 g	300 kcal/14.4 g/11.9 g 33.7 g/2.1 g	317 kcal/17.8 g/12.5 g 30.6 g/1.5 g	284 kcal/14.0 g/13.8 g 25.4 g/1.9 g	287 kcal/15.0 g/13.0 g 27.7 g/2.1 g	375 kcal/15.5 g/21.2 g 59.5 g/2.2 g
	鯖生姜煮と小松菜さつと煮 南瓜煮 ミートオムレツ えび団子の磯部天 菜の花の和え物(後和え) 竹の子のおかか煮 のり佃煮	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツメンチカツ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ 大豆のごま炒め 人参の金平 赤きゅうり漬け	タラの青じそ焼き ポイルキャベツゆかり風味 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ 玉子焼き天ぷら 紅白なます 青きゅうり漬け	照焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーとウインナの炒め物 大豆と枝豆のサラダ ツナじゃが煮 春雨コーンの中中華和え 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	ホキのレモンベツバー焼き 菜の花和風/パスタ ポテトサラダ 豆腐の卵とじ ハムカツ ひじきの炒り煮 つぼ漬け	酢鶏 エビ団子とマカロニソテー 青梗菜とちくわの煮浸し 大根とカニカマの青じそドレ(後和え) サイコロ厚揚げ煮 昆布豆 千切り大根漬け	アジの揚げ煮 南瓜煮 うまい菜とコーンの辛子和え かにカマ入り炒り卵 ポテトサラダ うぐいす豆 福神漬
夕食	269 kcal/17.8 g/12.2 g 20.9 g/2.4 g	299 kcal/15.0 g/13.2 g 31.2 g/2.6 g	308 kcal/17.3 g/17.5 g 49.9 g/2.5 g	342 kcal/13.7 g/19.5 g 28.6 g/2.3 g	308 kcal/16.4 g/16.2 g 23.8 g/2.1 g	336 kcal/16.6 g/19.1 g 19.9 g/2.5 g	315 kcal/17.3 g/14.0 g 29.9 g/2.5 g

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

令和07年9月1日～令和07年9月30日

【食種名】宅配弁当(常)

9月 1日(月)		9月 2日(火)		9月 3日(水)		9月 4日(木)		9月 5日(金)		9月 6日(土)		9月 7日(日)		
昼食	さば焼きとカレーボール ベーコンとピーマンの和風パスタ 野菜肉巻きの煮物 ほうれん草もやし胡麻和え 刻み昆布の煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	鶏の揚煮 じゃが芋と人参煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) 大豆サラダ 洋梨缶 つぼ漬け	タラのカレー唐揚げ 揚げ餃子とブロッコリーのマカロニソテー 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物(後和え) 春雨中華和え 黄桃缶 千切り大根漬け	鶏と卵の親子煮 さつま芋のかき揚げ 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ マカロニナポリタン 昆布豆 赤きゅうり漬け	カレーコロッケと肉団子 もやしとちくわのソテー スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 花さつまの煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	ホキ唐揚げのマリネ風 木の葉しんじょとえびシューマイ ひじきの卵の花 大豆サラダ おくらとカニカマの和え物 洋梨缶 しば漬け	チーズハンバーグのデミソース アスパラソテーとえび団子 おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え コーンと枝豆の炒め物 ぶどう缶 のり佃煮							
	284 kcal/17.4 g/13.4 g 23.3 g/1.9 g	355 kcal/15.8 g/22.3 g 22.0 g/2.3 g	299 kcal/16.8 g/10.8 g 31.0 g/2.2 g	323 kcal/14.3 g/17.6 g 23.1 g/1.9 g	314 kcal/15.1 g/16.6 g 27.2 g/2.1 g	337 kcal/15.4 g/19.7 g 25.8 g/2.0 g	339 kcal/14.2 g/17.3 g 32.0 g/2.5 g							
	チキンステーキトマト煮込み オムレツ ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ 菜の花の和え物 もやしの中華和え さくら大根	ぶりの煮つけ 大根の煮つけ ソーセージと玉ねぎのかき揚げ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え マカロニサラダ 青きゅうり漬け	すきやき風煮 焼き豆腐とお魚団子 白菜とカニカマのゆかり和え エビカツ じゃが芋と豚肉のレモンベツパー炒め 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬け	揚げ出し豆腐の白菜あん 白身フライ 筑前煮 うまい菜としめじの白和え エビ焼売 フルーツカクテル のり佃煮	かれい西京焼と玉ねぎのかき揚げ お好み焼き 油揚げとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ 豚肉と菜の花のさっと煮 うぐいす豆 つぼ漬け	かに玉の中華あん 蒸し餃子 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) 蒸し鶏のマヨネーズ和え 小粒昆布豆 さくら大根	赤魚のつけ焼きと平焼き ブロッコリーのごま炒めとさつま芋天 ハムのナポリタン 南瓜サラダ さつま揚げと切干大根の炒り煮 もやしの中華和え 福神漬							
夕食	291 kcal/17.2 g/11.3 g 30.1 g/2.2 g	337 kcal/16.0 g/18.9 g 54.5 g/1.9 g	330 kcal/14.1 g/19.7 g 23.3 g/2.4 g	312 kcal/13.3 g/16.3 g 28.4 g/2.2 g	320 kcal/20.9 g/10.3 g 35.9 g/2.3 g	285 kcal/14.5 g/16.8 g 18.6 g/2.1 g	326 kcal/16.3 g/15.5 g 33.7 g/2.0 g							
	9月 8日(月)		9月 9日(火)		9月 10日(水)		9月 11日(木)		9月 12日(金)		9月 13日(土)		9月 14日(日)	
	さわらの西京焼き 野菜炒めといんげんのかき揚げ 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物(後和え) ミートオムレツ りんご缶 青きゅうり漬け	タンドリーチキン 塩焼きそばと肉シューマイ はんぺんとじゃが芋の煮物煮 菜の花の和え物(後和え) うぐいす豆 みかん缶 つぼ漬け	鮭のつけ焼きと平焼き キャベツのさっと煮 サツマイモサラダ(ハムなし) 肉シューマイの天ぷら ブロッコリーの炒め物 パイン缶 赤きゅうり漬け	揚げ鶏の甘酢からめ 大根と人参のコンソメ煮 枝豆の卵の花 小松菜中華だしあえ(後和え) 竹輪のごま炒め ぶどう缶 福神漬	かれいのつけ焼き 揚げ餃子 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ じゃが芋のコンソメ和え 白桃缶 さくら大根	すきやき風煮と焼き豆腐 煮玉子 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え 鶏のから揚げ 夏みかん缶 たいみそ	赤魚の香味揚げ 粉ふき芋とブロッコリーの炒め物 春菊の和え物 スクランブルエッグ スパゲティータラダ みかん缶 赤きゅうり漬け							
夕食	292 kcal/15.1 g/16.5 g 49.5 g/2.0 g	299 kcal/16.0 g/4.5 g 48.5 g/2.5 g	314 kcal/17.5 g/15.1 g 29.9 g/1.8 g	318 kcal/15.0 g/18.2 g 24.7 g/2.6 g	284 kcal/17.9 g/12.3 g 25.1 g/1.9 g	324 kcal/16.1 g/18.3 g 19.9 g/2.1 g	316 kcal/16.6 g/16.9 g 24.4 g/1.8 g							
	ソーστοンカツ キャベツソテーと卵焼き 若竹煮 カリフラワーサラダ 里芋のおかか和え 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ	さばの南蛮漬け もやしのカレーソテー ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 ポテトサラダ いんげん胡麻和え 千切り大根漬け	肉巻きと野菜の炊き合わせ 鶏のトマト煮 メンチカツ カリフラワーと大豆のおかか和え オクラの梅和え 金時豆 しば漬け	タラの西京焼き 玉ねぎのかき揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 春雨中華サラダ 葉大根のとろろ 人参の金平 青きゅうり漬け	エビ天と鶏天のおろしかけ 花さつま揚げの煮物 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ 麻婆豆腐 コーン甘辛ソテー のり佃煮	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 筑前煮 マカロニサラダ 白菜甘酢和え 昆布豆 青きゅうり漬け	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め エビ焼売の天ぷら 刻み昆布の煮物 中華春雨サラダ オクラとカニカマのマヨネーズ和え ギャラブキ たいみそ							
	320 kcal/14.7 g/14.5 g 28.0 g/2.5 g	307 kcal/15.4 g/16.9 g 23.9 g/2.3 g	328 kcal/14.5 g/12.1 g 40.8 g/2.2 g	296 kcal/18.5 g/10.5 g 61.7 g/2.5 g	281 kcal/15.8 g/13.3 g 25.2 g/2.0 g	319 kcal/14.7 g/16.9 g 57.0 g/2.2 g	282 kcal/15.6 g/12.3 g 25.4 g/2.6 g							

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

令和07年9月1日～令和07年9月30日

【食種名】宅配弁当(常)

9月 15日(月)		9月 16日(火)	9月 17日(水)	9月 18日(木)	9月 19日(金)	9月 20日(土)	9月 21日(日)
昼食	エビカツタルタルがけ キャベツ炒め 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 蒸し鶏のボン酢和え 昆布豆 フルーツカクテル	鯖生姜煮と青梗菜さつと煮 肉団子と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え ブロッコリーのマヨ和え ぶどう缶 赤きゅうり漬け	お魚団子の炊き合わせ 大豆とかまぼこの炒り和え トンカツ ポテトサラダ 肉豆腐 白桃缶 青きゅうり漬け	タラの青じそ焼き さつま芋のかき揚げ 大豆サラダ ソース焼きそば たまご焼き ハイン缶 たいみそ	ロールキャベツとチキンの豆乳スープ煮込み 中華ポテト ボークカレー煮 ブロッコリーとツナのマヨ和え 揚げシューマイ 黄桃缶 千切り大根漬け	牛肉コロッケ ホキのレモンベッパ―焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜と錦糸の中華ドレ(後和え) うぐいす豆 洋梨缶 福神漬	酢鶏 マカロニソーテ―とエビ団子 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え サイコロ厚揚げ煮 りんご缶 さくら大根
	317 kcal/13.4 g/17.0 g 29.3 g/1.9 g	284 kcal/17.0 g/12.9 g 23.0 g/2.2 g	329 kcal/14.1 g/16.2 g 60.8 g/2.4 g	293 kcal/17.3 g/14.1 g 21.2 g/1.6 g	321 kcal/15.4 g/17.0 g 26.3 g/2.0 g	335 kcal/14.3 g/10.6 g 46.0 g/2.2 g	337 kcal/15.9 g/18.2 g 23.9 g/2.4 g
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
夕食	アジの漬け焼 さつま揚げ金平とミニコロッケ 肉オムレツ 南瓜サラダ 青梗菜の煮浸し りんご缶 千切り大根漬け	柔らか鶏の唐揚げと平焼き ビーフンソーテ― さつま揚げとごぼうの金平 玉ねぎと豚肉の炒め物 白菜と中華くらげの和え物 黄桃缶 青きゅうり漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え カリフラワーサラダ 人参胡麻和え のり佃煮	ハンバーグ和風オニオンソース インゲンソーテ―とじゃが芋コンソメ煮 白菜と豚肉の旨煮 大根とかニカマのごまドレ(後和え) 竹輪の煮物 金時豆 しば漬け	カレイの磯辺天 海鮮フライ 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物(後和え) 大根のコンソメ煮 キャベツとからし菜の和え物 つば漬け	エビフライとオムレツ ナポリタンとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 インゲンとツナの和え物 キャラブキ 青きゅうり漬け	赤魚の煮付けと木の葉しんじょ 玉ねぎのかき揚げ 揚げ茄子の味噌炒め ポテトサラダ インゲンとツナの和え物 キャラブキ つば漬け
	299 kcal/17.3 g/12.3 g 28.6 g/2.2 g	360 kcal/14.4 g/21.5 g 59.7 g/1.8 g	272 kcal/16.2 g/13.9 g 20.8 g/2.3 g	271 kcal/14.0 g/10.8 g 29.4 g/2.5 g	267 kcal/19.7 g/10.7 g 22.9 g/2.3 g	318 kcal/14.0 g/14.4 g 63.1 g/2.1 g	322 kcal/14.0 g/17.2 g 29.1 g/2.2 g
	9月 22日(月)	9月 23日(火)	9月 24日(水)	9月 25日(木)	9月 26日(金)	9月 27日(土)	9月 28日(日)
昼食	アジの揚げ煮 小松菜のさつと煮 ポテトとウインナの炒め物 春雨の中華和え ひじきサラダ 黄桃缶 たいみそ	かに玉の野菜中華あん 焼き栗コロッケ(秋) 舞茸と豚肉の甘辛煮 菜の花とキャベツのおかか和え カレーボールの煮物 みかん缶 赤きゅうり漬け	ぶりと大根の煮つけ 里芋と油揚げの煮物 玉ネギとハムのかき揚げ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え フルーツカクテル しば漬け	絹揚げとえび焼売の鶏そぼろかけ ミニオムレツ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え 夏みかん缶 のり佃煮	かれい西京焼とフライドポテト ビーフンソーテ― 青梗菜と大豆の煮浸し 鶏のから揚げ いんげんの胡麻和え 白桃缶 青きゅうり漬け	豆腐ハンバーグと鶏ソーテ―のデミソース 菜の花の Pasta 切干大根の煮物 竹輪の磯部和え おくらとかニカマの和え物 ぶどう缶 つば漬け	赤魚のつけ焼きとキャベツソーテ― かき揚げ 枝豆の卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) 茄子のごま和え ハイン缶 千切り大根漬け
	308 kcal/15.2 g/15.0 g 22.3 g/2.1 g	284 kcal/12.4 g/13.9 g 28.6 g/2.3 g	338 kcal/17.1 g/17.1 g 28.2 g/1.8 g	283 kcal/16.5 g/11.1 g 29.8 g/2.3 g	324 kcal/19.7 g/15.1 g 57.1 g/2.1 g	286 kcal/14.8 g/10.5 g 33.8 g/2.3 g	303 kcal/14.9 g/17.1 g 23.1 g/1.6 g
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
夕食	鶏のすきやき風煮 メンチカツ 青梗菜と豚肉の炒め物 もやしとほうれん草のごま和え サツマイモサラダ キャベツの青じそ和え 青きゅうり漬け	さば焼きとじゃが芋煮 ブロッコリーとマカロニのソーテ― 若竹煮 大豆とちくわのサラダ エビシューマイの天ぷら コーンの甘辛ソーテ― のり佃煮	カボチャの挽肉フライ ポイルキャベツとゆで玉子 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) 豚生姜焼き 小粒昆布豆 マカロニサラダ 千切り大根漬け	タラのカレー唐揚げと白はんぺん もやしとウインナの炒め物 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 揚げ茄子の甘辛煮 金時豆 福神漬	水餃子の豆腐卵とじ 厚揚げの甘辛煮 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え ハムカツ 昆布豆 さくら大根	ホキ唐揚げのマリネ風 ポテトコンソメ和え 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 大根の煮物 人参金平 たいみそ	醤油トンカツ もやし炒め 牛じゃが 小松菜中華ドレあえ(後和え) 肉団子煮 紅白なます 赤きゅうり漬け
	320 kcal/15.4 g/17.0 g 56.2 g/2.3 g	325 kcal/17.8 g/17.2 g 20.9 g/2.1 g	359 kcal/15.3 g/18.2 g 34.1 g/2.2 g	331 kcal/17.9 g/15.7 g 29.5 g/2.4 g	337 kcal/14.1 g/18.8 g 28.5 g/2.1 g	300 kcal/14.8 g/16.0 g 25.6 g/2.5 g	318 kcal/14.2 g/16.0 g 28.9 g/2.3 g

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当(常)

令和07年9月1日～令和07年9月30日

	9月 29日(月)	9月 30日(火)					
昼食	鶏のマスタードソース 揚げシューマイ(個) かにカマ入り炒り卵 小松菜と玉ネギの煮浸し もやしとコーンの中華和え みかん缶 福神漬	さばの南蛮漬け ほうれん草平焼き うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ 春雨中華和え 洋梨缶 さくら大根					
	286 kcal/18.6 g/14.0 g 22.2 g/2.1 g	334 kcal/15.7 g/17.4 g 30.9 g/2.3 g					
夕食	さわらの西京焼きと花しんじょ アスパラベーコンソテー 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ メンチカツ キャラプキ 青きゅうり漬け	お魚団子と鶏肉の炊き合わせ 南瓜煮 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ 花形さつまの天ぷら コーンの甘辛ソテー つぼ漬け					
	304 kcal/16.7 g/16.1 g 52.4 g/2.5 g	285 kcal/14.5 g/14.5 g 25.0 g/2.3 g					

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。