

2026年7月 エンジョイランチ 献立表



スポンサー様のご協力により... S

日付	曜日	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える	
1	水	ごはん	トマトハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	354	12.8	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油 じゃがいも マカロニ	トマト ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ビーマン 人参 コーン グリンピース りんご	
2	木	揚げパン	チリコンカン 野菜クロックه ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃	
3	金	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かんぴょう	
6	月	ふりかけごはん	コーンフライ 冬瓜のそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	376	11.5	豚肉 鶏肉 削り節 海苔 青海苔	こめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン 冬瓜 大根葉 りんご	
7	火	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ 豆腐とかぼちゃしんじょ	384	18.7	鶏肉 豆腐 すり身	こめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん かぼちゃ オクラ たまねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー	
8	水	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
9	木	ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	317	9.6	豚肉 豆腐 すり身 海苔 青海苔	こめ 植物油 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ ねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん	
10	金	おかかごはん	ブルコギ炒め 肉団子 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油 ごま 春雨	玉ねぎ もやし いら ビーマン ひらたけ 人参 白桃	
13	月	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご	
14	火	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
15	水	海苔ごはん	とんかつ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	388	13.4	海苔 豚肉	こめ 植物油 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃	
16	木	ふりかけごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮ひたし たけのこの煮物 みかん	396	14.6	豚肉 すり身 海苔 青海苔	こめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん	
17	金	ごはん	豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	388	12.3	すり身 昆布 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき 青海苔	こめ 植物油 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 玉ねぎ 枝豆 ごぼう 黄桃	
21	火	ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	こめ 植物油 ごま	キャベツ 人参 ごまつな りんご	
22	水	ふりかけごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 ふかしいも コーンサラダ 白桃	366	14.5	豚肉 青海苔 すり身 海苔	こめ 植物油 ごま さつまいも	ごぼう 白菜 コーン 玉ねぎ 人参 白桃	
23	木	S	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	331	14.3	豚肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
24	金	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ	
27	月	ふりかけごはん	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 コーンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉 青海苔 海苔	こめ 植物油 じゃがいも ごま	いんげん 人参 みかん ビーマン スズキニ コーン	
28	火	焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 わかめサラダ 白桃	375	14.4	鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ まぐろ 青海苔	中華麺 植物油 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん いら 白桃	
29	水	五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう	
30	木	おかかごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも ビーマンとツナの炒め物 黄桃	335	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき まぐろ 削り節	こめ 植物油 ごま さつまいも	人参 コーン イングン ビーマン 玉ねぎ キャベツ 黄桃	
31	金	S	ロールパン	野菜クロックه ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ りんご	365	11.8	豚肉 まぐろ	パン 植物油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はさび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はさび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内
 (主な物)

 人参 (北海道)、キャベツ (長野)、玉ねぎ (兵庫 佐賀)、じゃがいも (静岡)

 小松菜・ほうれん草 (熊本)、鶏肉 (ブラジル)、豚肉・牛肉 (オーストラリア)、魚類 (欧州、ニュージーランド、チリ)、お米 (国内産)