

2026年8月 エンジョイランチ 献立表



スクリーンを拡大しご覧いただけます。

 8

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
3	月		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 植物油脂 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
4	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 バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
5	水		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 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かんぴょう
6	木		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 植物油脂 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
7	金		ゆかりごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	391	14.1	豚肉 すり身	こめ 植物油脂 じゃがいも	ゆかり 玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
17	月		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 植物油脂 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
18	火		おかかごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも ピ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 植物油脂 ごま さつまいも	人参 コーン インゲン ピーマン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
19	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 植物油脂 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
20	木	S	ロールパン	さつまいもクロック ケリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	343	11.0	鶏肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
21	金		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 植物油脂 ごま さつまいも	ごぼう 白菜 コーン 玉ねぎ 人参 白桃
24	月		ゆかりごはん	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	371	11.1	豚肉 鶏肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	ゆかり 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン 冬瓜 大根葉 りんご
25	火		ふりかけごはん	春巻き 豚肉とときのこのマヨ炒め 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 植物油脂 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
26	水	S	揚げパン	チリコンカン ハニーマスタードチキン ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	337	17.2	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油脂 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃
27	木		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 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
28	金		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 植物油脂 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん には 白桃
31	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 植物油脂 じゃがいも ごま	いんげん 人参 みかん ピーマン スズキニ コーン

※ 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えび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、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脂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(北海道 兵庫)、じゃがいも(北海道)

 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)