



2025年（令和7年）  
のこんだて



げつようび



かようび

1

○しろごはん／  
しろごはん（ホ）  
○チキンソテー  
○さつまいもサラダ

エネルギー409kcal たんぱく質14.5g

すいようび

2

○わかめふりかけ／  
しろごはん（ホ）  
○サケみそカツ  
○やきうどん

エネルギー391kcal たんぱく質16.6g

もくようび

3

○ごましおごはん／  
ごましおふりかけ（ホ）  
○チンジャオロース  
○コーンのはるまき

エネルギー403kcal たんぱく質7.9g

きんようび

4

○かおりごはん／  
しろごはん（ホ）  
○イカメンチカツ  
○スパソテー

エネルギー415kcal たんぱく質10.3g

7

○ゆかりごはん／  
ひじきふりかけ（ホ）  
○ほしがたコロッケ  
○いそべささかま

エネルギー372kcal たんぱく質11.4g

8

○しろごはん／  
しろごはん（ホ）  
○やきにく  
○かりかりささみあげ

エネルギー373kcal たんぱく質16.6g

9

○いなりずし／  
たまごロールパン  
○すだちささみフライ  
○キャラメルポテト

エネルギー418kcal たんぱく質17.4g

10

○こんぶごはん／  
しろごはん（ホ）  
○ちゅうかむしどり  
○キャベツハムソテー

エネルギー379kcal たんぱく質13.6g

11

○たまごふりかけ／  
わかめごはん（ホ）  
○やさいつくね  
○やきそば

エネルギー389kcal たんぱく質12.1g

14

○おかかごはん／  
しろごはん（ホ）  
○とうふハンバーグ  
○つけあわせやさい

エネルギー373kcal たんぱく質14.0g

15

○のりごはん／  
ちゃめし（ホ）  
○さわらさいきょうやき  
○スマイルポテト

エネルギー391kcal たんぱく質13.3g

16

○せとふうみごはん／  
やさいふりかけ（ホ）  
○とまとメンチ  
○かぼちゃサラダ

エネルギー383kcal たんぱく質11.0g

17

○わかめふりかけ／  
しろごはん（ホ）  
○とりにくからあげ  
○ナポリタン

エネルギー401kcal たんぱく質13.4g

18

○しろごはん／  
しろごはん（ホ）  
○なつやさいカレー  
○ほうれんそうごまあえ

エネルギー381kcal たんぱく質15.9g

夏バテ  
予防

7/18 なつやさいカレー

なつやさいのなす、ズッキーニ、パプリカを  
たくさん入れたカレーです。  
なつバテに！



・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。  
・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけて  
お召し上がりください。  
・弊社のお弁当は保存料を使用していないので、  
当日のPM2時までにお召し上がりください。  
・（ホ）はホットライスのごはんメニューです。  
・写真はイメージであり、  
実際のお弁当と違う場合があります。