

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【7月の第1週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、喫食日の4日前の正午までにお願います。

	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
朝	① 青菜炒め(小松菜) 45g ② ★茄子の生姜醤油和え 40g エネルギー 117Kcal 蛋白質 2.8g 脂質 9.1g 炭水化物 4.3g 食塩 0.7g	① 高野豆腐の煮物 2個 ② ★ベーコンのポテトサラダ 30g ③ ★つくだ煮 10g エネルギー 129Kcal 蛋白質 6.3g 脂質 7.7g 炭水化物 9.3g 食塩 1.2g	① 柳川風煮 45g□ ② ★わかめともやしの酢の物 35g エネルギー 124Kcal 蛋白質 5.4g 脂質 6.6g 炭水化物 9.3g 食塩 1.1g	① 炒り豆腐 55g ② ウインナー 2本 エネルギー 130Kcal 蛋白質 8.3g 脂質 7.0g 炭水化物 8.0g 食塩 1.4g	① 肉じゃが 65g ② ★春菊としめじのおひたし 35g エネルギー 121Kcal 蛋白質 5.4g 脂質 4.8g 炭水化物 14.0g 食塩 1.2g	① 大根いっそく煮 60g ② 出汁巻き玉子(あご出汁) 2切 エネルギー 74Kcal 蛋白質 3.8g 脂質 2.9g 炭水化物 8.3g 食塩 1.1g	① 麩の煮つけ 45g ② ★胡麻和え(ほうれん草) 35g ③ ★つくだ煮 10g エネルギー 92Kcal 蛋白質 4.5g 脂質 3.0g 炭水化物 11.6g 食塩 1.1g
昼	① 鯖(さわら)の越後味噌漬け焼き 1切 ① 自家製コロッケ 1個 ② 酢豚 80g ③ ★切干大根のゆかり和え 40g エネルギー 266Kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 23.4g 食塩 2.3g	① 手製ヒレカツ 1枚 ① 焼きシシャモ 1本 ① 焼うどん 35g ② 海鮮クリーム煮 80g ③ ★小松菜とえのきのおひたし 35g エネルギー 270Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 7.8g 炭水化物 30.2g 食塩 2.4g	① 鯖の醤油煮 1切 ① カニ風味かまぼこのフライ 1個 ② 筑前煮 60g ③ ★茄子とズッキーニの茗荷ポン酢 35g エネルギー 309Kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.1g 炭水化物 24.5g 食塩 2.6g	① 手製鯖(さわら)のフライ 1個 ① オーロラソース 10g ① 塩やきそば 35g ② ぜんまいと筍の炒め煮 50g ③ ジャーマンポテト 40g エネルギー 316Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.1g 炭水化物 32.4g 食塩 2.3g	① 赤魚の煮つけ 1切 ① 三角厚揚げ煮 1個 ① 煮卵 2分の1個/オクラ 1本 ② すき昆布煮 45g ③ チーズチキンカツ 1個 エネルギー 287Kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.0g 炭水化物 21.4g 食塩 2.2g	① 鶏のパン粉焼 2個 ① ミートスパゲティ 35g ② 牛肉と白菜のすき煮 55g ③ ★茄子の生姜醤油和え 40g エネルギー 364Kcal 蛋白質 15.9g 脂質 24.5g 炭水化物 14.8g 食塩 1.7g	① キーマカレーコロッケ 1個 ② 鰯(ます)の塩焼き 1切 ③ 青菜炒め(小松菜) 45g ④ ★マカロニサラダ 40g エネルギー 295Kcal 蛋白質 13.2g 脂質 17.5g 炭水化物 22.4g 食塩 1.6g
夕	① 豚丼の具 120g (豚丼としてお召上がり下さい) ② ★青梗菜の海苔和え 40g□ ③ ★漬物 8g ④ ★ぶどうゼリー 30g エネルギー 347Kcal 蛋白質 10.6g 脂質 25.7g 炭水化物 15.2g 食塩 1.8g	① 赤魚の煮つけ 1切 ① 三角厚揚げ煮 1個 ① 人参の煮つけ 1個/椎茸煮 1個 ② ブロッコリーとイカの炒め物 45g ③ ★自家製ポテトサラダ 40g エネルギー 317Kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.4g 炭水化物 22.7g 食塩 2.0g	① 豚肉の塩胡麻油炒め 120g ② 五目きんぴら 45g ① 人参の煮つけ 1個 ③ ★春雨サラダ 40g エネルギー 324Kcal 蛋白質 14.1g 脂質 19.9g 炭水化物 20.9g 食塩 2.3g	① 牛丼の具 110g (※牛丼としてお召上がりください) ② ★温泉卵 1個 ③ ★ひじきの和風サラダ 35g エネルギー 377Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 26.0g 炭水化物 16.8g 食塩 2.1g	① 豆腐野菜ハンバーグ 1個 ① おろしソース 5g ② 麻婆茄子 80g ③ ★もやしと人参のナムル 35g ④ 金時豆の味噌煮 30g エネルギー 291Kcal 蛋白質 11.7g 脂質 10.4g 炭水化物 37.7g 食塩 2.9g	① 鶏ホツケの塩焼き 1切 ① 野菜のフライ(カボチャ) 1個 ② ブロッコリーとカリフラワーの炒め物 45g ③ ★えのきの酢の物 40g□ エネルギー 172Kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7.2g 炭水化物 14.1g 食塩 2.1g	① うどん(温) 麺150g ① 肉うどんの具(豚) 30g/★薬味ネギ 3g ① ★濃縮出汁(温うどん) 16g ② ★里芋の枝豆和え 40g□ ③ ★オレンジゼリー 30g エネルギー 356Kcal 蛋白質 14.1g 脂質 8.5g 炭水化物 52.3g 食塩 4.0g
一日合計	エネルギー 730Kcal 蛋白質 26.6g 脂質 46.9g 炭水化物 42.9g 食塩 4.8g	エネルギー 716Kcal 蛋白質 44.4g 脂質 31.9g 炭水化物 62.2g 食塩 5.6g	エネルギー 757Kcal 蛋白質 37.9g 脂質 40.6g 炭水化物 54.7g 食塩 6.0g	エネルギー 823Kcal 蛋白質 40.0g 脂質 47.1g 炭水化物 57.2g 食塩 5.8g	エネルギー 699Kcal 蛋白質 39.5g 脂質 27.2g 炭水化物 73.1g 食塩 6.3g	エネルギー 610Kcal 蛋白質 32.0g 脂質 34.6g 炭水化物 37.2g 食塩 4.9g	エネルギー 743Kcal 蛋白質 31.8g 脂質 29.0g 炭水化物 86.3g 食塩 6.7g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めず」にお召上がりください。

※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。

（「2分の1表記」の場合は、盛付け前にカットをしてご提供ください。）

※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。（目安です。）

※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。

※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8：00～17：00（日曜・祝日を除きます）

電話：025-259-3200

FAX：025-259-3400

Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社

本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5
大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【7月の第2週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、
翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、
喫食日の4日前の正午までにお願います。

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
朝	①炒り卵 45g ②★南瓜のサラダ40g エネルギー 166Kcal 蛋白質 4.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.9g 食塩 0.7g	①がんもどき煮 1個 ①椎茸煮 1個焼/竹の子含め煮 1枚 ②★ブロッコリーと卵のマヨサラダ 40g エネルギー 167Kcal 蛋白質 6.9g 脂質 12.7g 炭水化物 6.6g 食塩 1.0g	①ひじき煮 45g ②★菜の花の胡麻マヨ和え 35g エネルギー 107Kcal 蛋白質 4.3g 脂質 6.8g 炭水化物 8.9g 食塩 1.0g	①茄子けんちん煮 75g ②★切干大根のコールスローサラダ 35g エネルギー 93Kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.8g 炭水化物 11.8g 食塩 0.9g	①かに玉(甘酢あん) 1個/甘酢あん 8g ②揚げ茄子の甘味噌和え(※3/竹輪1) ③★つくだ煮 10g エネルギー 120Kcal 蛋白質 6.8g 脂質 5.6g 炭水化物 13.5g 食塩 1.6g	①豚バラと大根の短冊炒め 55g ②★ほうれん草とえのきのおひたし 35g エネルギー 132Kcal 蛋白質 4.6g 脂質 8.9g 炭水化物 8.2g 食塩 1.0g	①干しかぶ煮 60g ②厚焼き玉子 2切 エネルギー 96Kcal 蛋白質 5.2g 脂質 2.8g 炭水化物 13.2g 食塩 1.2g
昼	①たれカツ丼 3枚 タレ 50g (※タレかつ丼としてお召し上がりください) ②★茄子のマリネ 40g ③★漬物 8g エネルギー 325Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.5g 炭水化物 32.4g 食塩 4.0g	①ボークカレー160g (※カレーライスとしてお召し上がりください) ②海老たっぷりカツ 1個 ③★ほうれん草とかきのものとのおひたし35g エネルギー 390Kcal 蛋白質 12.9g 脂質 22.5g 炭水化物 33.4g 食塩 2.6g	①黄金カレイの塩焼き 1個 ①貝柱風味フライ 1個 ②ゴーヤチャンプルー 60g ③★スパゲティサラダ 40g エネルギー 292Kcal 蛋白質 17.5g 脂質 18.3g 炭水化物 11.8g 食塩 2.1g	①おでん盛り合わせ (大根・鶏つみれ・竹輪・ウィンナー・椎茸) 各1個 ②海老チリ春巻き 1個 ③★ブロッコリーとツナのバジルサラダ40g エネルギー 318Kcal 蛋白質 11.9g 脂質 21.1g 炭水化物 21.6g 食塩 2.3g	★ゆかりごはんの素(混ぜ込み) 2g ①キャベツメンチ 1個 ①ブロッコリー 1個 ②牛肉の野菜炒め 55g ③車麩の卵とじ煮 1ヶ エネルギー 330Kcal 蛋白質 12.0g 脂質 16.8g 炭水化物 29.2g 食塩 3.0g	①鯖の塩焼き 1切 ①イカの天婦羅 2分の1個 ②のっぺ煮 55g ③★春雨サラダ 40g エネルギー 307Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.6g 炭水化物 17.0g 食塩 2.3g	①チキン南蛮 1個 ①★自家製タルタルソース 20g ①甘酢 タレ8g ②茄子の味噌炒め 60g ③ひじき煮 35g エネルギー 352Kcal 蛋白質 13.1g 脂質 24.3g 炭水化物 20.8g 食塩 2.7g
夕	①赤魚の照り焼き 1切 ①手製いかフライ 1個 ②大根のツナ煮 45g□ ③小松菜とハムの炒め物 45g エネルギー 202Kcal 蛋白質 17.8g 脂質 5.2g 炭水化物 20.3g 食塩 1.9g	★セタそうめん★ ①そうめん(冷) 200g/濃縮出汁16g ②海老の天婦羅 1個 ②茄子の天婦羅 1個 ③★夏野菜のマリネ 40g エネルギー 418Kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.9g 炭水化物 68.4g 食塩 2.6g	①自家製から揚げ 2個 ①ソース焼きそば 35g ②海鮮クリーム煮 80g ③★胡麻和え(春菊) 35g エネルギー 379Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.1g 炭水化物 30.4g 食塩 2.3g	①鯖の味噌煮 1切 ①煮卵 2分の1個 ②豚肉と小松菜、卵のオイスター炒め 38g ③★キャベツとカニカマの酢の物 35g□ エネルギー 290Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.2g 炭水化物 15.6g 食塩 1.9g	①鯖(さわら)のしそ味噌焼き 1切 ①スナップエンドウのソテー20g ②厚揚げ麻婆豆腐 80g ③★明太マカロニサラダ 40g エネルギー 268Kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.6g 炭水化物 14.8g 食塩 1.5g	①中華丼の具(海鮮)160g (※中華丼としてお召し上がりください) ②自家製コロッケ 1個 ③★ズッキーニのトマト風味サラダ 35g ④★手づくり杏仁豆腐 30g エネルギー 183Kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.9g 炭水化物 19.8g 食塩 2.6g	①鶏肉のラトウユ風煮込み 120g ②黄金カレイの麹漬け焼き 1切 ③★もやしの甘酢和え 40g エネルギー 202Kcal 蛋白質 17.7g 脂質 5.5g 炭水化物 19.7g 食塩 1.8g
一日合計	エネルギー 693Kcal 蛋白質 41.4g 脂質 26.9g 炭水化物 67.6g 食塩 6.6g	エネルギー 975Kcal 蛋白質 32.5g 脂質 44.1g 炭水化物 108.4g 食塩 6.2g	エネルギー 778Kcal 蛋白質 40.7g 脂質 44.2g 炭水化物 51.1g 食塩 5.4g	エネルギー 701Kcal 蛋白質 33.1g 脂質 41.1g 炭水化物 49.0g 食塩 5.1g	エネルギー 718Kcal 蛋白質 34.9g 脂質 38.0g 炭水化物 57.5g 食塩 6.1g	エネルギー 622Kcal 蛋白質 34.5g 脂質 33.4g 炭水化物 45.0g 食塩 5.9g	エネルギー 650Kcal 蛋白質 36.0g 脂質 32.6g 炭水化物 53.7g 食塩 5.7g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めずに」お召し上がりください。
 ※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。
 （「2分の1表記」の場合は、盛付け前にカットをしてご提供ください。）
 ※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。（目安です。）
 ※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。
 ※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8：00～17：00（日曜・祝日を除きます）
 電話：025-259-3200 FAX：025-259-3400
 Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社
 本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5
 大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【7月の第3週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、喫食日の4日前の正午までにお願いします。

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
朝	①ブロッコリーとイカの炒め物 45g ②★ベーコンのポテトサラダ 30g エネルギー 101Kcal 蛋白質 5.9g 脂質 5.1g 炭水化物 8.3g 食塩 0.9g	①ビーフン炒め(海鮮) ②栗かぼちゃのうま煮 1個 ②一口昆布巻き 1個 エネルギー 95Kcal 蛋白質 3.9g 脂質 0.9g 炭水化物 17.9g 食塩 1.2g	①青菜炒め(小松菜) 45g ②★ひじきとお豆のサラダ(マヨ) 35g ③★つくだ煮 10g エネルギー 90Kcal 蛋白質 3.4g 脂質 6.1g 炭水化物 8.3g 食塩 0.9g	①ウインナーのカレー炒め 45g ②プレーンオムレツ 1個 ソース5g エネルギー 137Kcal 蛋白質 6.9g 脂質 8.3g 炭水化物 8.3g 食塩 1.4g	①炒り豆腐 55g ②★もやしの中華和え 40g ③★つくだ煮 10g エネルギー 80Kcal 蛋白質 5.5g 脂質 2.6g 炭水化物 10.9g 食塩 1.3g	①ピーマンと挽肉のオイスター炒め 45g ②★マカロニサラダ 40g エネルギー 131Kcal 蛋白質 4.1g 脂質 7.8g 炭水化物 11.6g 食塩 0.4g	①野菜の卵とじ 65g ②大豆の醤油煮 30g ③焼きたらこ 10g エネルギー 143Kcal 蛋白質 10.6g 脂質 4.6g 炭水化物 15.5g 食塩 1.5g
昼	【和風冷やし中華】 ①★中華麺(冷) 150g/濃縮出汁16g ①★薬味ネギ 3g★薬味(わかめ) 10g ①煮卵 2分の1 ②竹輪の紅生姜天 1個/ピーマン天 1個 エネルギー 364Kcal 蛋白質 14.9g 脂質 5.4g 炭水化物 60.7g 食塩 3.2g	①鯖(さわら)の西京焼き 1個 ①アスパラベーコンのコロッケ 1個 ②三角厚揚げ煮 1個 ②鶏のつみれ煮 1個 ③★小松菜とカニカマのサラダ 40g エネルギー 378Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 24.7g 炭水化物 18.6g 食塩 2.0g	①ハンバーグ(手作りデミグラス) 1個 ①人参のグラッセ 1個 ②大根と大豆入り五目煮 55g ③★鮭入り昆布巻き 1本 エネルギー 233Kcal 蛋白質 14.0g 脂質 8.4g 炭水化物 26.9g 食塩 2.9g	①鯖の塩こうじ漬け焼き 1切 ①自家製コロッケ 1個 ②青椒肉絲 50g ③★きょうばつと薄揚げのゆかり和え 30g エネルギー 265Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.7g 炭水化物 10.6g 食塩 2.6g	①手製海老フライ 1本 ①手製ヒレカツ 1枚 ①明太子スパゲティ 35g ②すき焼き風煮(豚肉) 60g ③かぼちゃのそぼろあんかけ 1個 エネルギー 353Kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.2g 炭水化物 36.3g 食塩 2.6g	①鯖の味噌煮 1切 ①蒲鉾煮 1個/椎茸煮 1個 ②ナポリタンポテト 40g ③ゴーヤと油揚げ、もやしのおひたし 35g エネルギー 253Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.2g 炭水化物 23.7g 食塩 2.3g	①鯖の塩焼き 1切 ①いかカツ 1個 ②麻婆豆腐 80g ③★もずくの酢の物 35g エネルギー 271Kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.6g 炭水化物 21.0g 食塩 2.2g
夕	①タラの香草パン粉焼き 1個 ①ミニトマト 1個 ②★自家製茶碗蒸し 1個 ③豚肉の生姜焼き風 50g エネルギー 236Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.0g 炭水化物 10.6g 食塩 2.5g	①水餃子 3個(タレ45g) ②酢豚 80g ③★ブロッコリーのナムル 40g エネルギー 231Kcal 蛋白質 7.1g 脂質 10.8g 炭水化物 24.8g 食塩 1.8g	①鮭のちゃんちゃん焼き 1切 ①彩り枝豆焼売 1個 ②ゴーヤチャンプル 60g ③★白菜のおかか和え 40g エネルギー 260Kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12.6g 炭水化物 17.3g 食塩 2.2g	①鶏肉の山椒焼き 65g ①スパンテー 35g ②のっぺ煮 55g ③★コールスローサラダ 40g エネルギー 322Kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.8g 炭水化物 24.5g 食塩 2.8g	①赤魚の塩焼き 1切 ①さつまいもの天婦羅 1個 ②ポークチャップ 60g ③★わかめともやしの酢の物 35g エネルギー 249Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 8.7g 炭水化物 24.2g 食塩 1.8g	①焼き鳥井の具 肉65g 卵20g (※焼き鳥井としてお召し上がりください) ②★茄子とズッキーニの茗荷ポン酢 35g ③★オレンジゼリー 30g エネルギー 362Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 22.5g 炭水化物 16.4g 食塩 1.6g	①豆腐野菜ハンバーグ 1個 ①おろしソース15g ①シシャモフリッター 1個 ②干しかぶ煮 60g ③★胡麻和え(ほうれん草) 35g エネルギー 254Kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.5g 炭水化物 27.4g 食塩 2.6g
一日合計	エネルギー 701Kcal 蛋白質 40.3g 脂質 22.5g 炭水化物 79.6g 食塩 6.6g	エネルギー 704Kcal 蛋白質 30.1g 脂質 36.4g 炭水化物 61.3g 食塩 5.0g	エネルギー 583Kcal 蛋白質 35.8g 脂質 27.1g 炭水化物 52.5g 食塩 6.0g	エネルギー 724Kcal 蛋白質 42.2g 脂質 40.8g 炭水化物 43.4g 食塩 6.8g	エネルギー 682Kcal 蛋白質 42.8g 脂質 25.5g 炭水化物 71.4g 食塩 5.7g	エネルギー 746Kcal 蛋白質 40.9g 脂質 39.5g 炭水化物 51.7g 食塩 4.3g	エネルギー 668Kcal 蛋白質 44.3g 脂質 26.7g 炭水化物 63.9g 食塩 6.3g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めずに」お召し上がりください。

※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。

(「2分の1表記」の場合は、盛付け前にカットをしてご提供ください。)

※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。(目安です。)

※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。

※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8：00～17：00（日曜・祝日を除きます）

電話：025-259-3200

FAX：025-259-3400

Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社

本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5
大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【7月の第4週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、
翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、
喫食日の4日前の正午までにお願いします。

	7月20日(月)	7月21日(火)※直送便	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝	①かに玉(甘酢あん8g) 1個 ②★小松菜とえのきのおひたし 35g エネルギー 85Kcal 蛋白質 6.0g 脂質 4.3g 炭水化物 8.2g 食塩 1.0g	ねぎたま焼き 卵の花柚子味噌 (※分量は同封の指示書に従ってください) エネルギー 117Kcal 蛋白質 6.6g 脂質 5.3g 炭水化物 6.8g 食塩 0g	①ひじき煮 45g ②ミートマカロニ 40g ③★漬物 8g エネルギー 91Kcal 蛋白質 3.8g 脂質 1.6g 炭水化物 16.1g 食塩 1.2g	①★オクラの和え物 40g ②ウインナー 2本 エネルギー 85Kcal 蛋白質 5.1g 脂質 4.8g 炭水化物 4.9g 食塩 1.2g	①炒り卵 45g ②★春菊としめじのおひたし 35g エネルギー 95Kcal 蛋白質 4.8g 脂質 4.5g 炭水化物 8.7g 食塩 0.9g	①つき大根とうち豆の煮もの 50g ②出汁巻き玉子(あご出汁) 2切 エネルギー 86Kcal 蛋白質 4.4g 脂質 4.1g 炭水化物 7.8g 食塩 0.8g	①炒り豆腐 55g ②★キャベツの青しそドレ和え 35g ③★つくだ煮 10g エネルギー 84Kcal 蛋白質 4.9g 脂質 2.4g 炭水化物 12.4g 食塩 1.1g
昼	【かき揚げそば(温)】 ①そば(温) 麺150 ①★濃縮出汁(温そば) 30g ①かき揚げ 1個/★薬味ネギ 3g ②栗かぼちゃのうま煮 1個 エネルギー 382Kcal 蛋白質 9.8g 脂質 6.6g 炭水化物 70.9g 食塩 3.3g	あじの煮つけ ひじきと大豆の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ (※分量は同封の指示書に従ってください) エネルギー 193Kcal 蛋白質 15.1g 脂質 6.9g 炭水化物 16.9g 食塩 2.2g	①黄金カレイの麹漬け焼き 1切 ①牛肉コロッケ 1個 ②野菜炒め(ベーコン) 55g ③★ビーフン胡麻マヨサラダ 35g エネルギー 302Kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.4g 炭水化物 29.6g 食塩 2.4g	①カツ煮(卵とじ) 1枚 ②(卵とじ)タレ 20g ③のっぺ煮 55g ④★手づくり大根サラダ 43g エネルギー 278Kcal 蛋白質 12.3g 脂質 15.6g 炭水化物 21.4g 食塩 1.7g	①★自家製茶碗蒸し 1個 ②海老の天婦羅 1個 ②茄子の天婦羅 1個 ③回鍋肉 55g ④★明太マカロニサラダ 40g エネルギー 350Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 20.8g 炭水化物 23.3g 食塩 2.5g	①手製鰻(あじ)フライ 1個 ①☆笹かまぼこ 1個 ②茄子けんちん煮 75g ③★法蓮草とコーン、ツナのナムル 35g エネルギー 202Kcal 蛋白質 16.1g 脂質 6.7g 炭水化物 17.4g 食塩 2.0g	①赤魚の煮つけ 1切 ①車麩の煮つけ 1個 ①人参の煮つけ 1個 ①椎茸煮 1個 絹さや 1個 ②豚肉と小松菜、卵のオイスター炒め 55g ③蓮根のはさみ揚げ(甘酢あん) 1ヶ エネルギー 289Kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.2g 炭水化物 22.6g 食塩 2.1g
夕	①豚肉と玉ねぎの甘辛煮 100g ②鰯ホッケの塩焼き 1切 ③★茄子のマリネ 40g エネルギー 460Kcal 蛋白質 18.0g 脂質 34.3g 炭水化物 15.3g 食塩 2.5g	とりごぼう団子のすき煮 さつま芋と油揚げの味噌煮 チンゲン菜のピーナッツ和え (※分量は同封の指示書に従ってください) エネルギー 281Kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.2g 炭水化物 33.6g 食塩 2.2g	①クリームシチュー(鶏肉) 140g ②鰯の彩南蛮漬け 1個 タレ15g ③★キャベツの和風ドレッシング和え 35g エネルギー 276Kcal 蛋白質 17.7g 脂質 8.9g 炭水化物 30.9g 食塩 2.2g	①茄子の味噌炒め 100g ②鯖(さわら)の越後味噌漬け焼き ③揚げ出し豆腐 1個 ③【タレ】しょうが餡 50g エネルギー 355Kcal 蛋白質 17.7g 脂質 20.5g 炭水化物 21.0g 食塩 2.3g	①牛肉とネギのガーリック炒め 120g ②鰯(ぶり)の照り焼き 1個 ③★もやしの中華和え 40g エネルギー 410Kcal 蛋白質 20.2g 脂質 27.4g 炭水化物 16.6g 食塩 1.7g	①自家製から揚げ 2個(カレー風味) ①スパンテー 35g ②金平ごぼう 30g ③★ブロッコリーと卵のマヨサラダ 40g エネルギー 432Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 29.2g 炭水化物 22.1g 食塩 1.1g	①自家製ミートボールトマト煮 3個 ②カリフラワーとハムの炒め物 45g ③★ビーンズサラダ(マヨ・胡麻ドレ)40g エネルギー 391Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 20.3g 炭水化物 28.0g 食塩 1.9g
一日合計	エネルギー 927Kcal 蛋白質 33.8g 脂質 45.2g 炭水化物 94.4g 食塩 6.8g	エネルギー 591Kcal 蛋白質 35g 脂質 19.4g 炭水化物 57.3g 食塩 5.3g	エネルギー 669Kcal 蛋白質 37.3g 脂質 23.9g 炭水化物 76.6g 食塩 5.8g	エネルギー 718Kcal 蛋白質 35.1g 脂質 40.9g 炭水化物 47.3g 食塩 5.2g	エネルギー 855Kcal 蛋白質 39.6g 脂質 52.7g 炭水化物 48.6g 食塩 5.1g	エネルギー 720Kcal 蛋白質 37.3g 脂質 40.0g 炭水化物 47.3g 食塩 3.9g	エネルギー 764Kcal 蛋白質 45.4g 脂質 35.9g 炭水化物 63.0g 食塩 5.1g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めずに」お召し上がりください。

※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。

(「2分の1表記」の場合は、盛付け前にカットをしてご提供ください。)

※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。(目安です。)

※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。

※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8：00～17：00（日曜・祝日を除きます）

電話：025-259-3200 FAX：025-259-3400

Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社

本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5
大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【7月の第5週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、
翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、
喫食日の4日前の正午までをお願いします。

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
朝	①鯖の塩焼き 1切 ②★法蓮草のナムル 40g ③★つくだ煮 10g	①ジャーマンポテト 40g ②★春雨中華 35g ③★つくだ煮 10g	①高野豆腐の煮物 2個 ②★温泉卵 1個 ③★漬物 8g	①大根ときのこと、山菜の炒め煮 50g ②★コールスローサラダ 40g	①ピーマンと揚げの炒め物 45g ②★カレー風味マカロニサラダ 40g
	エネルギー 87Kcal 蛋白質 7.4g 脂質 4.2g 炭水化物 5.3g 食塩 1.0g	エネルギー 89Kcal 蛋白質 2.8g 脂質 1.6g 炭水化物 16.4g 食塩 1.1g	エネルギー 141Kcal 蛋白質 11.5g 脂質 8.4g 炭水化物 3.5g 食塩 0.9g	エネルギー 108Kcal 蛋白質 2.2g 脂質 8.1g 炭水化物 6.7g 食塩 0.9g	エネルギー 123Kcal 蛋白質 2.6g 脂質 7.4g 炭水化物 10.7g 食塩 0.2g
昼	【冷やし中華】 ①★中華麺(冷) 150g/★タレ(ストレート) 50g ①錦糸卵20g/ハム千切り15g/★菜味わかめ10g ①竹輪の磯辺天 1個□ ②★金時豆の味噌煮 30g	①若鶏の天婦羅 1個 ①焼きシシャモ 1本 ①ソース焼きそば 35g ②干しかぶ煮 60g ③★小松菜とツナ、コーンのサラダ 35g	①鯖のさっぱり梅煮 1切 ①イカの天婦羅 2分の1個 ②肉じゃが 65g ③★茄子の生姜醤油和え 40g	①ビーフカレー 160g (※カレーライスとしてお召し上がりください) ②海老クリームコロッケ 1個 ③★ズッキーニのトマト風味サラダ 35g	①鍋ホッケの塩焼き 1切 ①手製ヒレカツ 1枚 ②筑前煮 60g ③★わかめと長ネギカニカマ酢味噌和え35g
	エネルギー 507Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.0g 炭水化物 81.8g 食塩 4.1g	エネルギー 352Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 19.8g 炭水化物 25.7g 食塩 2.0g	エネルギー 352Kcal 蛋白質 16.9g 脂質 19.3g 炭水化物 21.6g 食塩 2.6g	エネルギー 395Kcal 蛋白質 9.8g 脂質 24.3g 炭水化物 33.8g 食塩 2.6g	エネルギー 255Kcal 蛋白質 22.2g 脂質 8.3g 炭水化物 21.9g 食塩 2.8g
夕	①ゴーヤチャンプルー 120g ②手製ハムカツ 1枚 ③★もずくの酢の物 35g	①豚キムチ 120g ②自家製コロッケ ③★白菜の昆布和え 40g	①鶏のパン粉焼 3個 ②海鮮クリーム煮 80g ③★春菊とえのきのおひたし 35g	①青椒肉絲 100g ②赤魚の照り焼き 1切 ③★えのきの酢の物 40g□	①タラの南蛮漬け 1個 ①南蛮漬け タレ15g ②里芋のツナ煮 45g ③★夏野菜のマリネ 40g
	エネルギー 227Kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.5g 炭水化物 15.2g 食塩 2.0g	エネルギー 397Kcal 蛋白質 13.2g 脂質 29.2g 炭水化物 17.3g 食塩 2.7g	エネルギー 280Kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.8g 炭水化物 14.5g 食塩 1.3g	エネルギー 351Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 22.8g 炭水化物 14.8g 食塩 2.5g	エネルギー 266Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 6.9g 炭水化物 35.9g 食塩 2.0g
一日合計	エネルギー 821Kcal 蛋白質 39.1g 脂質 26.7g 炭水化物 102.3g 食塩 7.1g	エネルギー 838Kcal 蛋白質 32.8g 脂質 50.6g 炭水化物 59.4g 食塩 5.8g	エネルギー 773Kcal 蛋白質 48.9g 脂質 42.5g 炭水化物 39.6g 食塩 4.8g	エネルギー 854Kcal 蛋白質 30.7g 脂質 55.2g 炭水化物 55.3g 食塩 6.0g	エネルギー 644Kcal 蛋白質 39.5g 脂質 22.6g 炭水化物 68.5g 食塩 5.0g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めずに」お召し上がりください。

※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。

（「2分の1表記」の場合は、盛付け前にカットをしてご提供ください。）

※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。（目安です。）

※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。

※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8:00～17:00（日曜・祝日を除きます）

電話：025-259-3200

FAX：025-259-3400

Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社

本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5
大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35