

令和8年

7月 献立カレンダー

国産米を
使用しています

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。
ご飯は、100gあたり168kcalです。



1
-水-
天ぷら盛り
エネルギー318kcal / タンパク質13.1g / 脂質15.2g



2
-木-
フィッシュフライ梅ソース
エネルギー328kcal / タンパク質9.7g / 脂質13.3g



3
-金-
メンチカツ
エネルギー317kcal / タンパク質12.5g / 脂質16.5g



6
-月-
ハンバーグ和風あん
エネルギー311kcal / タンパク質13.2g / 脂質11.5g



7
-火-
鶏唐揚げマスタードソース
エネルギー420kcal / タンパク質17.1g / 脂質25.6g



8
-水-
すき焼き風煮
エネルギー255kcal / タンパク質13.9g / 脂質15.9g



9
-木-
いわしの蒲焼風
エネルギー286kcal / タンパク質10.2g / 脂質12.8g



10
-金-
肉じゃが
エネルギー255kcal / タンパク質9.6g / 脂質7.2g



13
-月-
オムレットマトソース
エネルギー266kcal / タンパク質9.4g / 脂質11.3g



14
-火-
白身魚の青のりフライ
エネルギー259kcal / タンパク質9.3g / 脂質13.4g



15
-水-
回鍋肉風
エネルギー204kcal / タンパク質11.2g / 脂質6.1g



16
-木-
牛肉コロッケ
エネルギー350kcal / タンパク質11.2g / 脂質17.6g



17
-金-
白身フライ
エネルギー355kcal / タンパク質11.4g / 脂質17g

食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- 材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。

- 食数の変更は**午前9時10分**で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為**FAX**でお願いします。
- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

- 給食配達サービス
- 介護食在宅配食サービス
- 食堂給食業務委託サービス



株式会社 **米吾**

米子市奈喜良248-4

TEL.0859-26-1511 FAX.0859-26-1512

令和8年

7月 献立カレンダー

国産米を
使用しています

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。
ご飯は、100gあたり168kcalです。

18
-土-

お楽しみ
メニュー

20
-月-

お楽しみ
メニュー

21
-火-



とんかつ

エネルギー304kcal / タンパク質11.9g / 脂質15.3g

22
-水-



いわし天ぷら

エネルギー278kcal / タンパク質12.4g / 脂質15g

23
-木-



えびカツ

エネルギー358kcal / タンパク質8.0g / 脂質17.7g

24
-金-



白身魚の南蛮漬け

エネルギー356kcal / タンパク質18.4g / 脂質17.3g

25
-土-

お楽しみ
メニュー

27
-月-



鶏の梅あんかけ

エネルギー322kcal / タンパク質9.9g / 脂質17g

28
-火-



ハムカツ

エネルギー373kcal / タンパク質12.2g / 脂質20.1g

29
-水-



豚キムチ

エネルギー226kcal / タンパク質16.1g / 脂質7.7g

30
-木-



カレールーフライ

エネルギー296kcal / タンパク質7.7g / 脂質12.5g

31
-金-



肉団子の甘酢あん

エネルギー327kcal / タンパク質11.2g / 脂質10.5g



今月の
主な行事

- ・海開き・山開き(1日)
- ・七夕(7日)
- ・七夕盆(13日～16日)
- ・海の日(20日)
- ・土用の丑の日(20日)



食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- 材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。

- 食数の変更は**午前9時10分**で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為**FAX**でお願いします。
- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

給食配達サービス

介護食在宅配食サービス

食堂給食業務委託サービス



株式会社 米吾

米子市奈喜良248-4

TEL.0859-26-1511 FAX.0859-26-1512